ปาฐกถาธรรม

ครั้งที่ ๑ - ๗

โดย

พระราชนันทมุนี

(ปัญญานันทภิกขุ)

อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

ประยูร สุจริต

ณ เมรุวัดธาตุทอง

ถนนสุขุมวิท กรุงเทพมหานคร

วันอังคารที่ ๙ เมษายน ๒๕๑๗



ขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน ที่ให้เกียรติมาในงาน พระราชทานเพลิงศพคุณประยูร สุจริต ถ้าหากการต้อนรับขาดตกบกพร่อง หรือมีสิ่งใดไม่เรียบร้อยด้วยประการใด ๆ ขอประทานอภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

เจ้าภาพ

คำนำ

คุณโยม ประไพ เอกณัฐพานิช. และท่าน ทพ.ภชพงษ์ เพลิงสม. คุณประยูร กุลริต. อดีตนายตำรวจ. ได้มาขอหนังสือประเภทธรรมะ เพื่อพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน. อาตมาได้เสนอเรื่องต่างๆ ที่ได้ปาฐกถา ในพรรษาปี ๒๕๑๙ ให้พิจารณา. คุณโยมพอใจ ได้ตกลงพิมพ์แจก ตามประสงค์.

โลกกำลังมืดมอดด้วยอวิชชา ตัณหา, อุปาทาน และ ณ ท่ามกลางที่ทำให้มืดมากขึ้น จึงควรช่วยกันหาแสงสว่างให้ชาวโลก ได้เห็นทางถูกกันบ้าง พระธรรมของพระพุทธองค์ เป็นดวงดวงประทีป ที่ชาวโลกได้สู่ความสว่าง. พิมพ์แจกธรรมะ คือ เผยแพร่แจกแสงสว่างแก่ชาวโลก.

ขอท่านผู้ได้รับแจกจงทำไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนแก่ท่าน ทุกเมื่อเถิด.

พ. ปัญญานันทมุนี (ปัญญานันทภิกขุ)
วัดชลประทานรังสฤษดิ์
ปากเกร็ด นนทบุรี
๑๖ ตุลาคม ๒๕๑๙



นายประยูร สุจริต

ชาตะ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๔๔๓

มรณะ วันที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๑๖



คุณย่าบี่ สุจริต



คำบรรยายภาพกรุณาดูในหน้าต่อไป

แถวนั่ง (เด็ก ๆ) ต้นยง ตัณฑโกศัย สนองหรือลวนห้อง สุจริต (พระนิติทัณฑ์ประภาศ) ฮ็อกหล็อง หรือ หลง เวชชาชีวะ (พระบำราศนราดูร) ฮ็อกหยู หรือ โฆสิต เวชชาชีวะ เด็กหญิง... ตัณฑโกศัย เด็ก-หญิง... ตัณฑโกศัย อุบล สุจริต สาหรี ตัณฑโกศัย (นางโกวิทวรการ) ทองพูน เวชชาชีวะ (นาง นรินทร์ประสาตรเวช) ผ่อง สุจริต (นางชัยประชา) ปาหนัน ตัณฑโกศัย (นางชัพสารสาทร) รูปนี้ถ่าย เมื่อ กันยายน ๒๔๔๔ เป็นเวลาถึงปัจจุบัน ๗๒ ปีเศษ (ขุนประวิตรเกิดได้ ๗ วัน) คุณประยูรมี อายุราว ๖ เดือน ภาพที่นั่งอยู่ในตัก น.ส. อุบล สุจริต แลเห็นเป็นเงา ๆ นั้น ภาพนี้ถ่ายที่หลัง บ้านนางชุมพร เวชชาชีวะ ตำบลจันทนิมิตร ใต้ พุงทะลาย วัดจันทนาราม อำเภอเมือง จังหวัด จันทบุรี นาย อ. ติ๊นเส็ง วงศ์สมบุญเป็นผู้ถ่าย

แถวยืน นับจากซ้าย (ฝ่ายหญิง) นางชุมพร เวชชาชีวะ นางแดง ประกาศเวชกิจ นางแฝด สารากรบริรักษ์ นางหวน บริจิตรหัตถกรรม นางตั๋น ศรีรองเมือง นางบ๊อย ลี้เวส นางปุ้ย วิจิตรสารา คุณย่าบี สุจริต (คนนั่ง)

นับจากซ้าย (ฝ่ายชาย) หลวงศรีรองเมือง (เง็ก สุจริต) นายแสง (จิ๊นเส็ง) เวชชาชีวะ นายชิ่ว สุจริต พระสารากรบริรักษ์ (ต๋อง บัญจมานนท์) ขุนประกาศเวชกิจ (ตอง สุจริต) หลวงบริจิตรหัตถกรรม (เอี๋ยมเจ็ง ตัณฑโกศัย) หลวงวิจิตรสารา (เนี๊ยะ สุจริต)

คุณชลอม สุวรรณสับโป + คุณประยูร สุจริต

—เยาว์ลักษณ์ นิยมสิทธิ์
—รัตยา จันทรเทียร
—มยุรี ปัตตพงศ์
—รณยุทธ สุจริต
—วิทยา สุจริต
—จุไรวรรณ เชิดกายเพชรา

ระลึกถึงความหลัง

และ

คำไว้อาลัยคุณประยูร สุจริต



ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าสลดใจอย่างยิ่งในการสูญเสียคุณประยูร สุจริต ญาติสนิทอันเป็นที่รักไป และเมื่อได้รับคำขอร้องให้เขียนคำไว้อาลัย จึงใคร่ขอเขียนในที่นี้สักเล็กน้อยว่า ครอบครัวของท่านบิดาคุณประยูรคือคุณหลวงศรีรองเมือง (เง็ก สุจริต) ซึ่งเป็นพี่ชายมารดาของข้าพเจ้ากับครอบครัวมารดาของข้าพเจ้านั้น มีความสนิทสนมกันมาอย่างใด ตลอดถึงลูก ๆ ของท่าน เพื่อให้ลูกหลานทั้งหลายทราบไว้และจะขอกล่าวถึงคุณธรรมและเกียรติคุณของคุณลุงหลวงศรีรองเมืองเพื่อเทอดทูนไว้ ณ ที่นี้ด้วย เพราะพวกในสกุลสุจริตก็มีคุณประยูรคนเดียวที่เป็นผู้ใหญ่ในรุ่นนี้ และไม่มีโอกาสจะเขียนเองได้แล้ว คุณประยูร สุจริต เป็นน้องชายของคุณพระนิติทัณฑ์ประภาศ (สนอง สุจริต) ซึ่งถึงแก่กรรมไปนานแล้ว คุณพระนิติทัณฑ์ฯ คนละมารดากับคุณประยูร กล่าวคือ

เมื่อคุณป้ากี่ มารดาของคุณพระล่วงลับไปแล้ว คุณลุงหลวงศรี ฯ ได้แต่งงานใหม่กับคุณป้าตั๋น มารดาคุณประยูรซึ่งอยู่ในสกุล เอครพานิช คุณป้ากี่นั้นถึงแก่กรรมไปเมื่อข้าพเจ้ายังเล็กมาก ข้าพเจ้าจำไม่ได้ ส่วนคุณป้าตั๋นถึงแก่กรรมเมื่อข้าพเจ้าโตแล้ว จึงจำท่านได้ดี คุณลุงหลวงศรี ฯ กับคุณป้าตั๋นเป็นคนใจคอดี โอบอ้อมอารีทั้ง ๒ ท่าน รักพี่น้องและลูกหลาน เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของญาติพี่น้องไม่ว่าถี่หรือห่าง ญาติพี่น้องมีทุกข์ร้อนเข้าไปขอพึ่งแล้ว จะต้องได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดีตามควรเสมอ ท่านรักมารดาของข้าพเจ้ามาก ท่านมีน้องสาว ๕ คน ถึงแก่กรรมไปก่อน ๔ คนตั้งแต่อายุไม่มากนัก มีแต่มารดาข้าพเจ้าเท่านั้นที่ถึงแก่กรรมภายหลังท่าน มารดาบิดาข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้าเองเคยได้รับความเมตตาจากท่านเป็นอย่างดี ซึ่งข้าพเจ้าระลึกถึงพระคุณอยู่เสมอไม่ลืมเลือน คุณลุงหลวงศรี ฯ เป็นพ่อค้าพลอยมีชื่อเสียงผู้หนึ่งในสมัยที่บ่อไพลินยังเป็นราชอาณาเขตของไทย ท่านเคยนำพลอยไปขายที่ซีลอน (ลังกา) ท่านแตกฉานในภาษาบาลี (ทางบ้านเราเก่าเรียกว่าหนังสือใหญ่) ท่านบลับจาก

ลังกาท่านได้นำเพ็ชรมาขาย งานนี้ท่านได้กระทำเป็นอาชีพอยู่เป็นเวลานาน นอกจากนี้ปรกติของท่านเมื่อผู้ใดไปพบปะสนทนากับท่านจะเป็นชาวนา ชาวสวน พ่อค้าหรือข้าราชการ ตลอดถึงบุตรหลานในครอบครัว ท่านจะไม่พูดเรื่องเหลวไหลอื่น ๆ นอกจากสนทนาธรรม

ท่านเป็นผู้สนใจต่อกิจการบ้านเมือง รอบรู้เกี่ยวกับการปกครองบ้านเมือง และได้ช่วยเหลือราชการอยู่มาก ทราบว่าท่านเป็นที่ปรึกษาของท่านพระยาวิชยาธิบดี สมุหเทศาภิบาลคนแรกของมณฑลจันทบุรี และท่านเจ้าคุณตรังคภูมาภิบาล หรือ พระยารณชัยชาญยุทธ (ถนอม บุณยเกตุ) สมุหเทศาภิบาลคนต่อมาด้วย ท่านได้รับแต่งตั้งเป็นกรมการพิเศษ และได้รับพระราชทานบรรดาศักดิ์เป็นหลวงศรีรองเมือง (ไม่ได้เป็นขุน) ในสมัยพระยาไกรเพชรรัตนสงคราม (ชม โชติกะพุกกะณะ) เป็นสมุหเทศาภิบาล ท่านเป็นคนมีความคิดก้าวหน้าในสมัยนั้นคนหนึ่ง แผนการทะนุบำรุงจันทบุรีของท่าน ถ้าได้ดำเนินการตามแนวความคิดและจัดทำมาตั้งแต่สมัยนั้น จันทบุรีจะเจริญและงดงามกว่าปัจจุบันมาก แต่จะกล่าวในที่นี้ก็จะยืดยาวเกินไป เรื่องนี้

ข้าพเจ้ามาคิดได้เมื่อได้รับแต่งตั้งให้เป็นประธานกรรมการพัฒนาภาคตะวันออก คุณลุงหลวงศรี ฯ ได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการสุขาภิบาลจันทบุรีมาตั้งแต่ประกาศจัดการสุขาภิบาล (เทศบาล) ครั้งแรกในสมัยพระยารณชัยชาญยุทธเป็นสมุหเทศาภิบาล (รัชกาลที่ ๕) และในตอนหลังท่านถูกเชิญให้เป็นปลัดสุขาภิบาลโดยไม่ได้รับเงินเดือน และมิหนำซ้ำต้องบริจาคเงินเลี้ยงอาหารกลางวันคนงานทุก ๆ วัน ซึ่งในสมัยนั้นใช้แรงนักโทษ ท่านปฏิบัติงานในหน้าที่ด้วยความเข้มแข็งทำความเจริญมาสู่ท้องถิ่นเป็นอันมาก เช่นทำถนนสายทุ่งนาเชย ฯลฯ ตลอดทะนุบำรุงถนนสายต่างๆ ในละแวกนั้นทุกสายโดยไม่ต้องใช้เงินงบประมาณของสุขาภิบาล และถนนสายหนึ่งทางการให้ชื่อว่า "ถนนศรีรองเมือง" มาจนทุกวันนี้ คุณลุงหลวงศรี ฯ เป็นผู้ปฏิบัติธรรมะมาตั้งแต่หนุ่ม ๆ และมีความรู้ทางธรรมะกว้างขวาง ไม่มีใครจับ ในจันทบุรีคัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล ท่านจำได้แม่นยำและอธิบายให้เข้าใจได้โดยตลอด ท่านมีชื่อเสียงเข้ามาถึงกรุงเทพฯ มีผู้ใฝ่ใจในธรรมะ ทางกรุงเทพฯ อุตส่าห์เดินทางโดยเรือเมล์ในสมัยนั้นไปถึงจันทบุรีเพื่อสนทนาธรรมกับท่าน ท่านได้เรียบเรียง

กะทู้ธรรมไว้หลายข้อหลายหมวด เคยพิมพ์แจกในงานพระราชทานเพลิงศพของท่าน ท่านมีความรู้ทางภาษาบาลีพอสนทนาจนมีผู้ตั้งฉายาของท่านว่าตู้พระไตรปิฎกเคลื่อนที่ได้ ท่านอุปสมบทที่วัดโสมนัสวิหาร โดยเป็นสัทธิวิหาริกของเจ้าพระคุณสมเด็จพระวันรัต (ทับ พุทธสิริ) และน้องชายของท่านอีก ๓ คน ก็มาอุปสมบทที่วัดโสมนัสวิหารเช่นเดียวกัน ท่านเคยเป็นผู้แสดงปาฐกถาธรรมแก่ข้าราชการที่ศาลากลางจังหวัดจันทบุรีหลายครั้ง ท่านเป็นอุบาสกคนสำคัญของชาวพุทธในจันทบุรี และเป็นผู้ที่สมเด็จพระสังฆราชเจ้ากรมหลวงวชิรญาณวงศ์ทรงยกย่องนับถือ ในสมัยที่สมเด็จ ฯ ยังเป็นพระญาณวราภรณ์ เจ้าคณะมณฑลจันทบุรีเวลาเสด็จไปตรวจการคณะสงฆ์ และการศึกษาในมณฑลจันทบุรี ก็มักเสด็จไปเยี่ยมถึงบ้าน เมื่อบั้นปลายพระชนม์ชีพของสมเด็จ ฯ ข้าพเจ้าเคยไปเฝ้าที่วัดบวรนิเวศวิหาร ยังทรงระลึกได้และถามถึงท่านเรียกว่า "นายเง็ก" คุณหลวงศรีรองเมืองเป็นมรรคทายกของวัดจันทนารามคนแรกหลายปี และต่อมาเปลี่ยนเป็นวัยยาวัจกรอีกหลายปี จนชรามากจึงเวรให้คนอื่น ท่านได้บริจาคเงินสร้างถาวรวัตถุในวัดเช่น

กุฏิ (เป็นตึก) และกุฏิไม้ตะเคียน ๑ หลัง กับสร้างห้องอาบน้ำและบ่อน้ำสำหรับพระภิกษุสงฆ์ สิ่งเหล่านี้ยังมีปรากฏอยู่ คุณลุงหลวงศรีฯ ถึงแก่กรรมไปเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๔

คุณประยูร สุจริต มีผู้บังเกิดเกล้าที่ดีเลิศและมีบุคคลิกลักษณะหลายอย่างคล้ายกับท่านบิดา เช่นในการศึกษาและปฏิบัติธรรมะ มีความเข้าใจธรรมะลึกซึ้ง สามารถเป็นผู้สอนและบรรยายธรรมได้มีวาจาคมคาย ฉลาดเฉลียว ในขณะที่รับตำแหน่งเป็นนายอำเภอก็ทราบว่าได้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยดียิ่ง มีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่เห็นแก่ได้ เป็นผู้โอบอ้อมอารี เห็นอกเห็นใจประชาชน ไม่วางตัวเป็นนายประชาชน ทำตัวเป็นผู้รับใช้ประชาชนอยู่เสมอ นอกจากนี้เคยเป็นผู้พลีชีวิตเพื่อประเทศชาติ ออกแนวหน้าไปพร้อมกับกองทหาร (เป็นผู้นำทาง) ในสมัยสงครามอินโดจีนด้านพระตะบอง ซึ่งคุณประยูรฯ ได้เคยบันทึกเหตุการณ์ไว้และส่งให้ข้าพเจ้าดู ข้าพเจ้าได้ส่งต่อไปให้ท่าน พล.อ. ประพันธ กุลพิจิตร อดีตปลัดกระทรวงกลาโหม ซึ่งขณะนั้นเป็นผู้บังคับบัญชาแนวรบด้านจันทบุรี และตราด ข้าพเจ้าเคยเรียนถามท่านผู้นี้ บอกว่ารู้จักคุณประยูรฯ และจำได้

ที่ข้าพเจ้ากล่าวไว้ในตอนต้นว่า คุณประยูร ฯ เป็นญาติที่รักและคุ้นเคยนั้น ก็โดยที่คุณประยูร ฯ กำพร้ามารดามาแต่เด็ก และโดยที่บ้านบิดาของคุณประยูร ฯกับบ้านมารดาของข้าพเจ้าอยู่ใกล้กัน คนละฟากแม่น้ำจันทบุรีตรงกันข้าม และคุณย่าของคุณประยูร ฯ ซึ่งเป็นคุณยายของข้าพเจ้า ท่านมาอยู่ที่บ้านมารดาของข้าพเจ้าในบั้นปลายของชีวิต คุณลุงหลวงศรีรองเมืองก็ข้ามมาเยี่ยมท่านเกือบทุกวัน คุณประยูร ฯ ก็ข้ามมาเล่นอยู่ที่บ้านข้าพเจ้ากับน้องชายของข้าพเจ้าคือ ขุนประวิตรเวชชาชีพ เพราะอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน คุณประยูร ฯ มีความสนิทสนมรักใคร่กันมากกับขุนประวิตร ฯ ในที่นี้ข้าพเจ้าจึงขอกล่าวถึงความสัมพันธ์ของข้าพเจ้ากับคุณพระนิติทัณฑ์ประภาศพี่ชายของคุณประยูร ฯ ด้วยว่ามีความสนิทสนมกันมากอย่างไร คุณพระนิติทัณฑ์ฯก็กำพร้ามารดามาตั้งแต่ยังเด็กเหมือนกัน จึงมีความเคารพรักมารดาข้าพเจ้าซึ่งเป็นอาว์มาก คุณพระเป็นเพื่อนเล่นกับข้าพเจ้ามาตั้งแต่เด็กๆ และเมื่ออายุราว ๑๐ ขวบ คุณย่าปีกับคุณลุงได้จัดการให้เราทั้งสองบรรพชาเป็น สามเณรพร้อมกันที่โบสถ์วัดไผ่ล้อม

โดยนิมนต์ท่านเจ้าอาวาสวัดจันทนาราม พระครูครุนารถ-สมาจารย์ (แสง สุปภาโส) เป็นพระอุปัชฌายะ จึงไปอยู่ที่วัดจันทนารามกุฏิเดียวกัน ห้องเดียวกัน และเข้าเรียนหนังสือที่โรงเรียนวัดจันทนารามด้วยกัน ซึ่งเป็นโรงเรียนรัฐบาลในสมัยนั้น คุณพระสอบได้ประโยคประถม (เทียบเท่ามัธยม ๓) ก่อนข้าพเจ้า ๑ ปี แล้วเข้าศึกษาภาษาบาลีในวัดนั้น ต่อมาข้าพเจ้าสอบไล่ประโยคประถมได้แล้วก็เรียนภาษาบาลีด้วยกันอีก คุณพระหัวดีเรียนได้รวดเร็วมาก และเมื่อสึกจากสามเณรแล้ว ก็เดินทาง เข้ามาศึกษาใน กรุงเทพ ฯ พร้อมกันเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๓ โดยคุณพระชัยประชา (ขจร สุนทโรทัย) ซึ่งต่อมาได้แต่งงานกับ คุณพี่ผ่อง สุจริต พี่สาวของคุณพระนิติทัณฑ์ ฯ พร้อมด้วยคุณหลวงนรินทร์ประสาตรเวช (เจน สุนทโรทัย) ซึ่งต่อมาได้แต่งงานกับพี่ทองพูนพี่สาวของข้าพเจ้า คุณพระชัยประชานำคุณพระนิติทัณฑ์ฯไปเข้าเรียนที่โรงเรียนมัธยมพิเศษวัดเทพศิรินทร์ ส่วนข้าพเจ้าไปเข้าเรียนแพทย์ โดยการชักจูงของคุณหลวง-นรินทร์ ฯ ในระหว่างศึกษาอยู่ก็ได้อาศัยอยู่ที่บ้านของคุณพี่

ผ่องเป็นส่วนใหญ่ เมื่อต่างคนสำเร็จการศึกษาวิชาชีพแล้ว โดยข้าพเจ้าสำเร็จวิชาแพทย์เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๗ คุณพระนิติ-ทัณฑ์ ฯ หัวดี เรียนกฎหมายอยู่สองปีเศษก็สอบไล่ได้เป็นเนติบัณฑิตใน พ.ศ. ๒๔๕๙ เข้ารับราชการเป็นผู้พิพากษาไปรับราชการที่โคราช บุรีรัมย์ อุบล และร้อยเอ็ด ส่วนข้าพเจ้าไปเป็นแพทย์ประจำจังหวัดลพบุรี จึงต่างคนต่างจากกันไป แต่ก็ได้ติดต่อกันตลอดมา

ภายหลังเมื่อข้าพเจ้าย้ายเข้ามารับราชการในกรุงเทพฯ คุณพระย้ายเข้ามาเป็นผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์ จึงรู้สึกดีใจด้วยกันเป็นอย่างยิ่ง ที่มาอยู่ใกล้กันอีก คุณพระนิติทัณฑ์ ฯ เข้ามาอยู่กรุงเทพ ฯ ที่บ้านถนนสี่พระยา มีความสุขสบายมาก โดยอยู่ใกล้บ้านญาติที่เคารพรักเป็นที่รวมคือบ้านกูเตียด สาวนายน บิดาคุณเล็ก สาวนายน ผู้ว่าการการไฟฟ้านครหลวงปัจจุบัน มีเพื่อนฝูง ญาติพี่น้องไปเยี่ยมเยียนพูดจาคุยกันเป็นที่สนุกสนานอยู่เสมอ มาวันหนึ่งข้าพ-เจ้าจำได้ว่าเป็นวันงานบำเพ็ญกุศลสัตมวารท่านเสียง พนม-ยงค์ พ่อตาของคุณพระที่วัดราชาธิวาศ ได้พบกันคุณพระ

บอกข้าพเจ้าว่าไม่ใคร่สบาย เป็นไข้ตอนกลางคืน และไอเสมอ ๆ ข้าพเจ้าบอกว่าควรไปที่โรงพยาบาลศิริราชให้แพทย์ตรวจจะดี เพื่อจะได้รับการรักษาที่ถูกต้อง วันรุ่งขึ้นเราก็พากันไปที่ศิริราช ข้าพเจ้าไปหาคุณหลวงพิณพากยพิทยาเภทซึ่งชอบพอกัน คุณพระเล่าอาการเจ็บป่วยให้ฟัง แล้วคุณหลวงพิณ ฯ ก็จัดการตรวจและ เอกซ์—เรย์ คุณหลวงพิณ ฯ กระซิบบอกข้าพเจ้าว่า พบแผลหรือโพรง (วรรณโรค) ในปอด และแนะนำการรักษา

คุณพระมีชีวิตต่อมาได้อีกราว ๓ ปี เพราะได้รับการรักษาพยาบาลเป็นอย่างดีตลอดมา และถึงแก่กรรมเมื่อ ๔ กรกฎาคม ๒๔๘๒ อายุได้ ๔๕ ปีเศษเท่านั้น เป็นที่น่าเสียดาย หากมีอายุยืนต่อไป คงจะได้รับตำแหน่งสูงมากผู้หนึ่ง (คุณพระนิติทัณฑ์ ฯ ถึงแก่กรรมก่อนคุณหลวงศรีรองเมืองเกือบสองปี) ทำให้ข้าพเจ้ามีความเศร้าสลดใจอาลัยระลึกถึงเป็นอย่างยิ่งตลอดมา และยังจำติดตาอยู่ตอนที่เขาเอาศพคุณพระออกจากหีบที่เก็บ จะบรรจุใส่หีบใหม่เพื่อตั้งก่อนพระราชทานเพลิง ข้าพเจ้าได้เห็นหน้าคุณพระยังเรียบร้อยดี

เป็นแต่จมูกยุบไปเท่านั้น (พระราชทานเพลิงศพที่วัดมกุฏกษัตริยาราม) ขอเล่าไว้ในที่นี้ด้วยว่า เวลาคุณพระนิติทัณฑ์ฯ ใกล้จะสิ้นใจนั้น คล้ายจะรอข้าพเจ้าโดยข้าพเจ้ากำลังทำงานอยู่ ได้รับโทรศัพท์ว่า คุณพระมีอาการมาก ก็รีบมาเยี่ยมพอมาถึงได้ราวครึ่งชั่วโมงคุณพระก็สิ้นใจที่บ้านถนนจินดาถวิลเวลาสิ้นใจมีผู้อยู่ใกล้ชิดเพียง ๓ คนคือคุณพี่ชื่น นิติทันฑ์ประ-ภาศ ข้าพเจ้าและคุณหลวงประดิษฐ์มนูธรรม ซึ่งมาถึงภายหลังข้าพเจ้าเล็กน้อย และคุณหลวงนิตยเวชชวิศิษฏ์ อีกคนหนึ่งซึ่งถูกเชิญมา แต่มาไม่ทัน ในการถึงแก่กรรมของคุณพระนิติทัณฑ์ ฯ ในวันนั้น ได้เกิดประโยชน์แก่กรมสาธารณสุขบางประการ กล่าวคือข้าพเจ้าได้กราบเรียนคุณหลวง-ประดิษฐ์มนูธรรม ซึ่งขณะนั้นเป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงต่างประเทศว่า คุณพระนิติทัณฑ์ ฯ ป่วยเป็นโรคปอดซึ่งติดต่อกัน ได้ทำความลำบากให้แก่ครอบครัวเป็นอย่างยิ่งจะนำไปฝากให้เข้ารับการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลใดก็ไม่มีใครรับ มีนายแพทย์ชั้นผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง รับว่าจะช่วยนำไปฝากที่โรงพยาบาลทหารบก แต่ในที่สุดก็เข้าอยู่ไม่ได้ กรม

สาธารณสุขซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบในการป้องกันโรคนี้ ได้พยายามที่จะสร้างโรงพยาบาลเฉพาะโรคปอดขึ้นที่จังหวัด-นนทบุรี ซึ่งมีที่ดินอยู่พร้อมได้ขอตั้งเงินงบประมาณก่อสร้างไป ๒ ปีแล้ว ก็ไม่ได้รับ (เวลานั้นคุณพระไวทยวิธีการเป็นอธิบดีกรมสาธารณสุขและข้าพเจ้าเป็นเลขานุการกรม) คุณหลวงประดิษฐ์มนูธรรมท่านรับว่า จะช่วยพูดกับทางกระทรวงการคลังให้ ซึ่งในปีต่อมา กรมสาธารณสุขก็ได้รับเงินงบประมาณการก่อสร้างโรงพยาบาลโรคปอดเป็นครั้งแรก

ในสุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอพูดถึงคุณประยูร ฯ ต่อไปว่า เมื่อคุณประยูร ฯ ออกจากราชการรับบำนาญแล้ว ก็ได้ตั้งหน้าบำเพ็ญกุศล เช่นช่วยกิจการของวัดจันทนาราม ทะนุบำรุงวัดให้เจริญขึ้น ดูแลผลประโยชน์ของวัด โดยเป็นประธานกรรมการมูลนิธิวัดจันทนารามเป็นคนแรก เป็นเวลานานหลายปี จนเกิดเจ็บป่วยขึ้นไม่สามารถปฏิบัติงานได้และต้องเข้ามารักษาตัวในกรุงเทพ ฯ จึงได้ลาออก คุณประยูร ฯ เป็นผู้สอนและบรรยายธรรมประจำวันอาทิตย์ที่วัด

สวนมะม่วงกับทั้งยังไปเป็นผู้สอนธรรมแก่นักโทษในเรือนจำจังหวัดจันทบุรีทุก ๆ เดือนอีกด้วย กับได้บำเพ็ญกุศลอย่างอื่นไว้มากจนอวสานของชีวิต จึงเชื่อว่า กุศลกรรมที่คุณประยูร สุจริต บำเพ็ญไว้คงจะเป็นพลวปัจจัยนำไปสู่สุคติในสัมปรายภพตลอดชั่วกาลนาน

พระบำราศนราดูร
๔๓ พิพัฒน์ ๑ สีลม
กรุงเทพมหานคร
๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

คำไว้อาลัย
ของผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี



ผมมารับตำแหน่งผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี เมื่อวันที่ ๙ ม.ค. ๒๕๑๕ และต่อมาก็ได้รับมอบหมายจากคณะ-กรรมการ และสมาชิกของพุทธสมาคมจังหวัดจันทบุรี ให้รับตำแหน่งนายกพุทธสมาคมอีกตำแหน่งหนึ่งด้วย ผมได้ทราบว่าสมาคมนี้มีแต่กิจกรรมที่เป็นการบุญการกุศลทั้งนั้น ผมจึงยอมรับด้วยความเต็มใจคุณประยูร สุจริต มีตำแหน่งเป็นพุทธศาตร์ของสมาคม และได้ทราบว่าท่านเป็นข้าราชการบำนาญ อดีตนายอำเภอมะขาม มีเสียงเล่าว่าท่านเป็นนักประชาธิปไตยไม่ชอบเรื่องถือชั้นวรรณะ สมัยเมื่อเป็นนาย-อำเภอได้ทำตัวเป็นกันเองกับประชาชน และราษฎรในเขตปกครองของท่านเป็นอย่างดี อันนี้ผมยอมเชื่อเพราะได้เคยไปร่วมพูดธรรมในรายการพระธรรมทูตกันหลายครั้ง รู้สึกว่าคุณประยูรมีลีลาในการพูดกับประชาชนได้ดีมาก นับเป็น

ตัวอย่างอันดีที่ข้าราชการที่พ้นจากหน้าที่ราชการ และมีฐานะพอสมควรแล้ว ควรจะทำหันมาทำประโยชน์ ให้แก่ส่วนรวมบ้าง เพราะข้าราชการมักมีประสบการมากเป็นพิเศษ และประชาชนก็มักจะเชื่อถือด้วย

คุณประยูร สุจริต แม้จะล่วงลับไปแล้ว แต่คุณความดีหาได้ดับสูญไปด้วยไม่ ผมเองแม้จะได้มีโอกาศร่วมงานกับคุณประยูรในระยะเวลาอันสั้น ก็รู้สึกทราบซึ้งในน้ำใจอันเสียสละและคุณความดีของท่าน ขอให้ดวงวิญญาณของท่านจงประสบแต่ความเจริญสุขในสัมปรายภพนั้นเถิด

(วิชิต สุขะวิริยะ)

(ผู้ว่าราชการจังหวัด นายกพุทธสมาคม)

จังหวัด จันทบุรี

ไว้อาลัยแด่คุณประยูร สุจริต



ผมได้รู้จักคุ้นเคย กับข้าราชการบำนาญหลายท่าน โดยมากเกษียณอายุมาแล้วมักจะแสวงหาความสุขส่วนตัวไปวันหนึ่ง ๆ บางท่านก็หางานทำเพื่อหารายได้มาเจือจุนครอบ-ครัวโดยอ้างว่าไม่พอใช้จ่าย แต่สำหรับคุณประยูร สุจริต ตั้งแต่ผมเห็นท่านพ้นจากตำแหน่งนายอำเภอมะขาม ซึ่งเป็นระยะเกษียณอายุราชการมาแล้ว ท่านก็มาอุทิศตัวเสียสละเวลาให้กับงานสาธารณกุศลตลอดมาโดยเข้ามาเป็นกรรมการของพุทธสมาคม จังหวัดจันทบุรี ต่อมาได้รับเลือกจากที่ประชุมใหญ่ให้เป็นนายกพุทธสมาคม ท่านได้ทำหน้าที่นายกอย่างสมบูรณ์ยิ่ง ได้เดินทางไปร่วมประชุมพุทธสมาคมทั่วราชอาณาจักร ซึ่งจัดประจำทุกปี เรื่องการประชุมทุกครั้งไม่ว่าประชุมเล็กหรือประชุมใหญ่ ถ้าไม่ป่วยไข้จนเหลือกำลังแล้ว ท่านไม่ยอมขาดประชุม ทุกครั้งที่มีการประชุมท่านต้องมานั่งรออยู่ก่อนเวลาเสมอ พวกเรามาผิดเวลารู้สึกอาย

ท่านทุกทีเมื่อต้นปี พ.ศ. ๒๕๑๕ พวกเราเห็นท่านมีอายุและเหน็ดเหนื่อยมามาก จึงได้พร้อมใจกัน มอบตำแหน่งพุทธ-ศาสตรของพุทธสมาคมให้ท่าน ตำแหน่งพุทธศาตรมีหน้าที่นำธรรมะเข้าไปสู่ประชาชน กิจที่ท่านจะต้องปฏิบัติก็คือเข้าอบรมธรรมะแก่ผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดจันทบุรี เป็นประจำผมได้ติดตามท่านไปอบรมผู้ต้องขังในเรือนจำด้วยรู้สึกว่า ในการพูดธรรมะของท่านมีเฮฮากันตลอดเวลา เพราะการพูดของท่านมีกลเม็ดเด็ดพลายคนฟังไม่ง่วง มาในระยะหลัง ๆ พอท่านย่างเท้าเข้าแดนผู้ต้องขังพวกนี้ เห็นหน้าท่านก็หัวเราะชอบใจกันแล้ว นอกจากเข้าอบรมผู้ต้องขังงานหลักของท่านอีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นอาจารย์สอนนักเรียนประจำในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ของพุทธสมาคมก็เช่นเดียวกัน พอท่านอย่างเข้าโรงเรียนนักเรียนก็พากันยิ้มแย้มต้อนรับแล้วพวกเรากรรมการพุทธสมาคม ตั้งฉายาให้ท่านว่าขวัญใจนักโทษบ้างดารายอดนิยมบ้าง เพราะท่านได้สอนทั้งธรรมะและให้ความบันเทิงใจไปด้วย งานจรของท่านอีกอย่างหนึ่ง ได้แก่ติดตามพระธรรมทูตไปเผยแพร่ธรรมะ

ตามอำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดจันทบุรี การใช้ชีวิตของท่านในชาติหนึ่งนี้ นับเป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ควรแก่การสรรเสริญและถือเป็นแบบอย่างที่ดียิ่ง

บัดนี้ท่านได้จากพวกเราไป ถึงแม้จะไม่ได้พบกันอีก แต่คุณธรรมความดีที่พวกเราได้ร่วมงานกับท่านมา ยังจารึกอยู่ในความทรงจำของพวกเราเสมอ ขอบุญกุศลทั้งหลายที่ได้เคยร่วมบำเพ็ญมาจงดลบันดาลให้วิญญาณคุณประยูร สุจริตประสบแต่ความเจริญสุขในสัมปรายภพตลอดกาลนานเถิด.

หวล ชยางคานนท์

(อุปนายก พุทธสมาคมจังหวัด จันทบุรี)

กลอนไว้อาลัยคุณพี่ประยูร สุจริต



ได้ทราบข่าว ใจหาย เสียดายพี่
เคยช่วยชี้ คติธรรม คำสั่งสอน
ขององค์พระ พุทธะ ชินวร
มาจากจร เลยลับ ไม่กลับมา
พี่จากไป แต่ดวงใจ คงเป็นสุข
ปราศจากทุกข์ สู่สวรรค์ ชั้นกาสาว์
ขอให้พี่ ประสบสุข ทุกเวลา
ปฏิบัติธรรม พระสัมมา ในแดนไกล

มลิ ปริชาดุลยกิจ

กาพย์ไว้อาลัยคุณพี่ประยูร สุจริต



มุ่งไปไชยา หวังแสวงหา ศึกษาสุขสงบ
อาลัยในพี่ น้องนี้พลีครบ แสนรักพักพบ ปรารภพรรณา

นั่ง,ยืน,ผืนงด เรี่ยวแรงแห้งหด เหลืออดทรมา
โอ้ชะตากรรม พี่ทำส่ำกล้า แพทย์เปลี่ยวเหลียวลา โรคามะเร็ง

สมเด็จศาสดา พระตรัสเทศนา พยาธิควรเล็ง
สามอย่างต่างกาล พิจารผ่านเพ่ง อย่างหนึ่งพึงเร่ง
หมอเก่งรักษา

กึ่งคลาย,วาย,นั้น อาจตาย,หาย,พลัน คาบคั่น-
เยียวยา ชนิดสองของโรค พ้นโศกโศกา
จะแกร่ว,แช่วช้า เร็ว,ล่า,หายเอง

อันดับนับสาม โรคร้ายกลายลาม ตายตามยามเผง
หมดทางล้างแก้ แน่แท้แผ่เพลง จงจำยำเยง
กริ่งเกรงปล่อยใจ

โรคสามหามพี่ พวกเราเศร้าศรี ทราบพี่คือไฉน พี่เห็นเป็นว่า ขัยชราพาไข้ ทุกคนจนใจ พราง, ให้กำลัง

ดวงใจของน้อง พี่ยกปกป้อง รักน้องจริงจัง ร่มโพธิ์ของน้อง สอดส่องระวัง น้องเด็กเล็กยัง กระทั่งแก่นา

เมื่อพี่ดีดี เราสองน้องพี่ จรลีไปมา มากแห่งหลายหน ภัยพ้นบีฑา ด้วยเหตุเมตตา พี่กรุณารอบคอบ

เยาว์ (1) หลานขานอาว์ วาระมรณา พี่ถ้ากาลกอบ อีกห้าหกเดือน น้องเพื่อนเลือนชอบ คิดกะระบอบ ปลดปลอบพี่วาง

นึกหากจากบุญ โอบเอื้อเจือจุน เกื้อหนุนพี่บ้าง จำเลาะเสาะหา ดวงตาท่าทาง ธรรมนำพี่ห่าง ให้ล้างสร่างเวร

ตัดสินถวิลใน นึกสุกิมผาใหญ่ ซึ่งได้กฎเกณฑ์ อาจารย์สมชาย เลิศหลายพระเณร เทิดองค์ท่านเว้น หลีกเร้นกิเลสไกล

---

(1) (เยาว์ลักษณ์ ลูกสาวคุณพี่ประยูรคนแรก)

กราบปรึกษาพี่ คัดค้านทันที มากมียุงไซร้
เกรงมาละเรีย กายเพลียเวียให้ ขันธมารพลันไข้
ยากไร้ขาดพลัง

เปลี่ยนเป็นไชยา เจ้าคุณเมตตา เกษียณครายับยั้ง
โอกาสกราบเรียน ง่ายเพียรพากทั้ง ที่อยู่ที่ยัง
สดวกตั้งจิตต์สบาย

พี่ยิ้มพยักหน้า น้องก้มกราบลา พี่พาทีทาย
เสริมส่งตรงน้อง เห็นพ้องต้องคลาย มีหวังดังหมาย
เหือดหายกิเลสหนี

คราวนี้นะน้อง คงพบสบช่อง ขัดข้องไม่มี
น้องกราบขอบคุณ อบอุ่นเปรมปรีดิ์ ทั้งน้องทั้งพี่
คราที่จากกัน

ยี่สิบแปดเมษา วันขึ้นไชยา จำมามั่นขัน
กำหนดแน่นอน แรมรอนที่นั้น ครบสามสิบวัน
วนหันกลับกรุง

ยี่สิบพฤษภา กลับก่อนเวลา เนื่องว่าใจยุ่ง
ครั้นเข้าเนาบ้าน เห็นหลานลูกฟุ้ง ปฤกษานุงถุง
คุณลุงเริ่มหนัก

นับได้สามวาร ข้าวปลาอาหาร ต้องหยุดชงัก
แม้แต่หยูกยา ฉีดทาบีดกัก ไม่พูดไม่ทัก ประจักษ์อาสัญ
จะไปรับแม่ เกรงทางไกลแะ รู้แน่,ไม่ทัน
แม่มาเองได้ ดีใจครามครัน น้องรีบผายผัน ฉันพลัน ร.พ.[2]
อกโอ้อาดูร พี่ที่เทิดทูน จะสูญสิ้นหนอ
ตาพี่มองน้อง น้องจ้องตาต่อ สังเกตกรรณพอ พี่รอตรับฟัง
งงงวยเหมือนถูก สรรเสกปลุกปลูก มัดผูกมนต์ขลัง
ปากน้องพร่ำธรรม กล่าวนำเสียงดัง ด้วยความจังงัง
พี่ยังรับ หือ !

บุญใดที่น้องสะ สมมา
ในอดีตอนา คตทั้น
รวมปัจจุบันพา วรเชษฐ์ ประยูรพี่
หลุดภพชาติปลาตพ้น ผ่องพ้องพระนิพพาน
น้องขอตั้งสัตย์ อธิษฐาน
หากภพชาติไม่ราน หลุดรั้ง
ขอเกิดร่วมขนาน น้องพี่ นี้นา
ตราบเท่าวัฏฏะทั้ง หยุดยั้งเกิด,ตาย

ประไพ เอครพานิช

---

[2] (โรงพยาบาลจุฬา)

ปกิณกะของคุณลุงประยูร สุจริต



ความพอเห็นยากน้อ หนอมนุษย์
พอไม่มีฤาหยุด ยับยั้ง
ความเบื่อหน่ายสมมุติ หมดยึด—ถือนา
ความว่างวางวุ่นทั้ง ทอดทิ้ง—สิ่งประสงค์

ความพอ เพราะรอบรู้ โลกธรรม
ความเบื่อ หยุดก่อกรรม บาปแท้
ความยอม รับโทษทำ ปางก่อน
ความว่าง คือทางแก้ ทุกข์ได้ดังหมาย

ปาฐกถาธรรม

ครั้งที่ ๑–๗

โดย

พระราชนันทมุนี

(ปัญญานันทภิกขุ)

วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด จ. นนทบุรี

ปาฐกถาธรรม ครั้งที่ ๑

บทธรรมความรู้ที่ต้องทราบก่อน

ภิกขุ ปัญญานันทมุนี

แสดงประจำวันอาทิตย์ที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๑๕

ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาข้อธรรมะ ถ้าเป็นหลักคำสอนในทางพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา

อีกสองสามวันก็จะถึงวันสำคัญในทางพระพุทธศาสนาอีกวันหนึ่ง คือ *วันเพ็ญเดือนแปด* วันเพ็ญเดือนแปดนี้ เรียกตามภาษาบาลีว่า "**วันอาสาฬหะ**" อาสาฬหะนี้เป็นชื่อของดาวฤกษ์ดวงหนึ่ง เมื่อดวงจันทร์โคจรมาผ่านดาวฤกษ์ดวงนั้น

เป็นวันเพ็ญ ก็เรียกว่า วันเพ็ญอาสาฬหะ วันนี้มีประวัติเกี่ยวเนื่องกับความสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพราะ**เป็นวันที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ประกาศธรรมเป็นครั้งแรกในโลก** คือเมื่อภายหลังพระองค์ได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว พระองค์ก็พิจารณาถึงข้อธรรมะที่ได้ตรัสรู้ เห็นว่าเป็นของลึกซึ้งคัมภีรภาพ ยากที่คนธรรมดาสามัญผู้มีกิเลสบังดวงตาจะรู้จะเข้าใจในธรรมะนั้นได้ ในครั้งแรกก็ทรงอิดหนาระอาใจว่า สอนไปแล้วน่าจะเหนื่อยเปล่า เกรงว่าคนทั้งหลายจะไม่เข้าใจ การที่พระองค์คิดไปในรูปเช่นนั้นก็เพราะเห็นว่า คนทั่ว ๆ ไปยังติดอยู่ในอะไรหลายอย่างหลายประการ เช่น ติดอยู่ในประเพณีพิธีรีตอง หรือการปฏิบัติบางอย่าง ที่เคยกระทำกันมาก่อน

สิ่งที่พระองค์ได้ตรัสรู้นี้ เป็นสิ่งที่เรียกว่าใหม่ที่สุดในวงการพระศาสนา ถ้าจะไปพูดให้เขาฟัง เกรงว่าเขาจะไม่เข้าใจในเรื่องนั้น เมื่อไม่เข้าใจก็จะเป็นการเหน็ดเหนื่อยเสียเปล่า ๆ อันนี้เป็นเรื่องทรงวิตก ก่อนที่จะเสด็จออกไปทรงสั่งสอนธรรม แต่ภายหลังเมื่อได้เห็นดอกบัวที่อยู่ในสระน้ำ ดอกบัวในสระนั้นก็เป็นธรรมะเหมือนกัน พระผู้มีพระภาค

ทรงเห็นดอกบัวแล้วก็พบว่า ดอกบัวในสระนั้นมีอยู่สี่ประเภทด้วยกัน คือ ดอกบัวที่พร้อมจะบานในตอนเช้า ดอกบัวที่จะบานในวันต่อไป ดอกบัวที่บานได้ และดอกบัวประเภทที่ไม่บาน แต่กลายเป็นของเน่าจมน้ำ เป็นเหยื่อเต่าไป

เมื่อพระองค์เห็นดอกบัวเช่นนั้นก็มานึกได้ว่า *มนุษย์ที่มีอยู่ในโลกนี้ ก็มีอยู่ ๔ ชนิดเหมือนกับดอกบัวเหมือนกัน* คือ :

คนประเภทหนึ่ง เป็น *พวกที่มีปัญญาไว* พูดอะไรก็เข้าใจได้ทันที นี่พวกหนึ่ง

อีกพวกหนึ่งนั้น *ต้องอธิบายกันยาว ๆ* จึงจะเข้าใจความหมาย

อีกพวกหนึ่งนั้น *พอจะจูงให้เดินไปในทางที่ถูกที่ชอบได้*

ส่วนอีกพวกหนึ่งนั้น เขาเรียกว่า "ปทปรมะ" เป็น *พวกที่ปัญญาอ่อน* ไม่สามารถจะเข้าใจได้ หรือแม้ไม่ใช่ปัญญาอ่อน แต่เป็นคนที่ดื้อเกินไป จนไม่สามารถจะจูงไปตามเส้นทางที่ถูกที่ชอบได้

เมื่อได้พิจารณาเห็นว่ามีคนอยู่ ๔ ประเภท เหมือนกับดอกบัวสี่เหล่าที่อยู่ในน้ำ พระองค์ก็คิดตัดสินพระทัยว่าต้องลองสอนดู เผื่อว่าคนเหล่านั้นได้ฟังแล้ว จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ในข้อธรรมะที่จะนำไปสอนนั้นบ้าง เมื่อได้ทรงพระดำริเช่นนั้นแล้ว ก็นึกว่าควรจะสอนใครก่อน เพราะว่าการสอนครั้งแรกนี้เป็นการทดสอบความเข้าใจของคนฟัง ว่าจะเข้าใจเรื่องที่ทรงสอนหรือไม่ เพราะฉะนั้นต้องเลือกคนฟังที่เหมาะกับธรรมะที่พระองค์จะให้ ก็ทรงคิดไปถึงบุคคลที่ควรรับฟังครั้งแรกสองท่าน คือ ท่าน **อาฬารดาบส** กับ **อุทกดาบส** ดาบสทั้งสองท่านนี้เป็นครูเป็นอาจารย์ในแคว้นมคธ เคยเป็นอาจารย์สอนพระองค์ ในเรื่องการบำเพ็ญฌาน อันเป็นการปฏิบัติเบื้องต้น พระองค์ได้ไปปฏิบัติอยู่ในสำนักของท่านทั้งสองนี้มาก่อน ในเรื่องการบำเพ็ญฌาน ตามแบบที่เขาทำกันมาก่อน และทำได้สำเร็จ จนอาจารย์ยกย่องว่า "เป็นคนเก่ง" แต่พระองค์ไม่พอใจในคำว่า "เก่ง" ที่อาจารย์ยกย่องให้ เพราะคิดดูแล้วมันไม่พ้นไปจากความทุกข์ ยังมีปัญหา ยังมีข้อข้องใจ ไม่ทรงพอพระทัยเพียงสักแต่ว่าได้เป็นอาจารย์ในสำนักน้อย ๆ แต่พระองค์ใคร่ที่จะศึกษา

ค้นคว้าต่อไป เพราะมันยังไม่ถึงที่สุดของสิ่งที่ต้องการ จึงได้ลาออกจากสำนักของอาจารย์นั้นไป ครั้นได้ตรัสรู้แล้วก็นึกว่าอาจารย์ทั้งสองท่านนั้นเป็นผู้มีพื้นฐานทางจิตใจดีพอ เหมาะที่จะนำธรรมะอันใหม่นี้ไปให้ได้ แต่ได้ทราบว่าอาจารย์ทั้งสองนั้น ได้ถึงแก่มรณกรรมไปเสียแล้ว จึงพลาดจากความดีที่จะได้รับในชีวิตนั้น

ต่อมาก็คิดว่ามีคนอยู่อีกห้าคน เป็นคนที่เคยร่วมสุขร่วมทุกข์กันในการบำเพ็ญความเพียร ที่เรียกว่า "ทุกกรกิริยา" ประเทศอินเดียนั้นมีคนจำพวกหนึ่ง ชอบทรมานตนให้ลำบาก การทรมานตนให้ลำบากนั้น ก็เพราะเนื่องจากเข้าใจว่า ร่างกายนี้เป็นสิ่งผูกพันวิญญาณของเขา เพราะฉะนั้นต้องทรมานร่างกายให้เหี่ยวแห้งแล้วให้มันตายไป วิญญาณจะได้ออกจากร่างนี้ไปเกิดใหม่ในที่ดีที่ชอบต่อไป อันนี้เป็นความเข้าใจของพวกพราหมณ์ในสมัยนั้น พวกนั้นจึงได้ทำพิธีบำเพ็ญความเพียรด้วยประการต่าง ๆ พระพุทธเจ้าของเรา ก่อนที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็ได้เคยไปทดสอบบำเพ็ญความเพียรในเรื่องนี้มาเหมือนกัน ใครอ่านหนังสือที่เรียกว่า "พุทธประวัติจากพระโอษฐ์" จะรู้เรื่องเกี่ยวกับการบำเพ็ญทุกกร-

กิริยานี้ดีว่ามีอะไรบ้าง พระองค์ทำแล้วก็ได้พบว่าไม่ได้เรื่องอะไร เป็นการเหน็ดเหนื่อยเปล่า ๆ ทรมานกายโดยไม่ได้อะไรเกิดขึ้น ก็ทรงละเลิกจากความเพียงแบบนั้น หันมาทำความเพียรแบบใหม่จนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า แต่ว่าพวกฤาษีทั้งห้าท่านนั้นเป็นคนเชื่อมั่นในการปฏิบัติแบบเก่า ๆ ก็ไม่เลิก หนีจากพระพุทธเจ้าไปอยู่ที่อื่น เพื่อทำความเพียรแบบนั้นต่อไป

อันนี้ *มีคติสอน* เราทั้งหลายอยู่ประการหนึ่ง คือว่า *คนเราทั่ว ๆ ไปนั้น มักจะติดอยู่ในอะไร ๆ บางอย่าง* สิ่งใดที่ตนเคยทำเคยปฏิบัติ แม้ว่าจะไม่ทำให้เกิดผลทางใจอะไรมากนัก แต่ก็ติดอยู่ในเรื่องนั้น ๆ จะเห็นได้ว่าพิธีรีตองต่าง ๆ ที่เราทำกันอยู่ทั่ว ๆ ไปนั้น เราทำกันด้วยความยึดถือมากกว่าทำด้วยเหตุผล ถ้าเรามีเหตุมีผล เรื่องบางเรื่องเราก็ตัดออกไปได้ ไม่ต้องทำให้เสียเวลา ให้เป็นการชักช้าอยู่

ตัวอย่างที่เห็นง่าย ๆ เช่นว่าจะเอานาคเข้าไปบวชในโบสถ์ วันหนึ่ง ๆ บวชกันหลาย ๆ นาค บอกญาติโยมว่าไม่ต้องไปเดินเวียนรอบโบสถ์ เพราะเวลามันจำกัด จะต้องบวชอีกหลายนาค มันจะมืดจะค่ำ ญาติโยมก็ไม่ค่อยจะพอใจ

อยากจะเดินรอบโบสถ์สักสามรอบก่อน การที่อยากเดินนั้นไม่ใช่เรื่องอะไร เรื่องติดในธรรมเนียม โดยเข้าใจว่าถ้าไม่ได้เดินสามรอบแล้วมันไม่สมบูรณ์แบบอย่างนั้นแหละ ความจริงไม่ได้ขาดอะไรไป ถึงแม้เราไม่เดินก็ไม่ได้ขาดอะไร ที่เดินเสียซ้ำไปบางทีไม่ได้อะไร ถ้าเดินไม่ถูกเรื่อง

ที่ว่าเดินไม่ถูกเรื่องนั้นเดินอย่างไร ก็เดินโห่กันไปรอบ ๆ โบสถ์ แสดงกิริยาลิงโลดเหมือนกับอะไรดี อย่างนี้ไม่ได้สาระ ไม่เป็นการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย แต่ถ้ามีเวลา เราก็เดินด้วยความสงบ แล้วก็น้อมจิตระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างนั้นจึงชื่อว่าเดินถูกจุดหมาย แต่ถ้าเดินโห่ ตีกลองยาว สนุกสนานกันไปในรูปอย่างนั้น ไม่ใช่การประทักษิณเพื่อแสดงความเคารพ แต่เป็นการกระทำเพื่อความสนุกสนานของตนเองเสียมากกว่า

อันนี้เป็นตัวอย่าง เรียกว่าติดอยู่ในประเพณีอันนั้น ๆ จนไม่รู้ว่าทำเพื่ออะไร ไม่ทำจะได้หรือไม่ นี้มีอยู่มากในญาติพี่น้องพุทธบริษัททั่วๆไป ก็เรียกว่าติดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณโน้น คนในสมัยโบราณก็ติดในเรื่องอะไรอย่างนั้นเหมือนกัน

ทางพระพุทธศาสนา สอนให้คนเราแกะสิ่งที่เรียกว่าพิธีรีตอง ออกไปทีละน้อย ๆ ถ้าจะทำก็ให้รู้ว่าทำเพื่ออะไร ทำแล้วจะได้อะไร ถ้าสมมติว่าไม่ทำมันจะเป็นอย่างไรให้เข้าใจอย่างนี้ ถ้าเข้าใจอย่างนี้ สมมติว่าขาดอย่างนั้นไปนิดหนึ่ง เราก็ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนใจ ไม่นั่งกังวลใจว่ายังไม่ได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะเรารู้ว่าทำเพื่ออะไร ไม่ทำจะได้หรือไม่ เข้าใจอย่างนี้เรื่องมันก็ไม่ยุ่งยาก

ในคนสมัยโบราณก็เช่นเดียวกัน เช่นปัญจวัคคีย์ห้าท่านนี้ ติดในการบำเพ็ญทุกกรกิริยา คิดว่าทางนี้ทางเดียวที่ทำคนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ก็เลยปฏิบัติอยู่อย่างนั้นไม่ยอมเปลี่ยน หนีพระพุทธเจ้าไปเสียเลย พระองค์ก็เลยตั้งหน้าบำเพ็ญเพียรอย่างแรงกล้า จนได้ตรัสรู้ธรรมะชั้นสูง ครั้นได้ตรัสรู้แล้วก็ยังคิดถึงท่านทั้งห้านั้นว่า เป็นผู้มีพื้นฐานทางจิตใจ พอสมควรที่จะรับธรรมะชั้นสูงได้ จึงคิดว่าจะลองไปสอนท่านเหล่านั้นดูก่อน พระองค์จึงได้เสด็จออกจากเมืองพุทธคยา อันเป็นสถานที่ตรัสรู้ เดินขึ้นไปทางเหนือเพื่อไปเมืองพาราณสี ที่เรียกว่าป้อมปราการสำคัญของพวกพราหมณ์เขา แต่พระองค์ก็ไม่ได้ไปทำลายลัทธิของ

พราหมณ์เหล่านั้น ต้องการจะไปสอนพวกปัญจวัคคีย์เพื่อทดสอบก่อน จึงได้เสด็จไปสอนท่านเหล่านั้น

ภายหลังจากเทศนาให้ฟังแล้ว ปัญจวัคคีย์ทั้งห้าก็ได้ความรู้ความเข้าใจในข้อธรรมะ คือได้ความรู้ว่าอะไร ๆ เกิดจากเหตุ จะดับไปก็เพราะเหตุดับก่อน อันนี้เกิดความเข้าใจขึ้นเป็นคนแรก คือท่านโกณฑัญญะนั่นเอง นอกนั้นยังไม่เข้าใจอะไรมากนัก พระองค์ก็ได้สั่งสอนต่อไป จนกระทั่งเข้าใจธรรมะถูกถ้วนกระบวนความ แล้วจึงได้สอนธรรมะสูงยิ่งขึ้นไปกว่านั้น จนได้เป็นพระอรหันต์ในพระพุทธศาสนา **วันที่พระพุทธเจ้าไปเทศน์ที่นั่นครั้งแรก** ถ้าพูดตามสำนวนให้มันไพเราะหน่อยก็ว่า **ตีกลองคืออมตธรรม** ที่ป่าสารนาถใกล้เมืองพาราณสี ให้หมู่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายได้ลืมหูลืมตา ได้ฟังสิ่งที่ควรจะฟัง ได้รู้สิ่งที่ควรจะรู้ ได้เข้าใจสิ่งที่ควรจะเข้าใจ เป็นทางใหม่ทางเอกที่พระผู้มีพระภาคนำมาประกาศแก่คนเหล่านั้น *วันนั้นเราจึงถือว่าเป็นวันสำคัญวันหนึ่ง เรียกว่า "วันอาสาฬหะบูชา"* หรือจะเรียกอีกอย่างว่า *"วันธรรมจักร"* เพราะเป็นวันที่พระองค์ประกาศธรรมจักรครั้งแรก

ธรรมจักรนี้หมายถึงวงล้ออันเป็นเครื่องหมายของพระธรรม ชาวอินเดียในสมัยโบราณที่นับถือพระพุทธ-ศาสนาเมื่อยังไม่มีการสร้างพระพุทธรูป ถ้าจะทำรูปพระผู้มีพระภาคเกี่ยวเนื่องกับการแสดงธรรมเทศนาครั้งแรก เขาก็ทำรูปวงล้อธรรมจักร แล้วก็ทำรูปกวางสองตัวไว้ กวางสองตัวนั้นเป็นเครื่องหมายสถานที่ เพราะที่ที่พระองค์แสดงธรรมครั้งแรกนั้นเป็นป่าที่เลี้ยงกวาง ของพระเจ้าแผ่นดินเมืองพาราณสี คือพระเจ้าพรหมทัตต์ แล้วที่ทำเป็นวงล้อนั้นหมายถึงธรรมอันหมุนไป เพื่อขจัดความโง่ความหลง ความเข้าใจผิดของชาวโลกทั้งหลาย

ในธรรมจักรที่ได้เทศน์ครั้งแรกนั้น มีคำหนึ่งว่า *ธมฺมจกฺกํ ปวตฺติตํ อปฺปวตฺติยํ* แปลว่า *พระองค์หมุนล้อธรรมจักรไปแล้วไม่มีใครจะโต้ให้หมุนกลับมาได้* หมายความว่า เมื่อทรงหมุนแล้วก็หมุนเรื่อยไป ไม่มีใครจะโต้เถียงคัดค้านในข้อธรรมะที่พระองค์นำมาประกาศนั้นได้ เพราะว่า *ธรรมะที่พระองค์นำมาประกาศนั้น เป็นของจริง เป็นของแท้ เป็นทางที่จะนำไปสู่ทางพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ผู้ใดนำไปปฏิบัติตามแล้ว ผู้นั้นจะมีความสุข*

ความก้าวหน้า ในชีวิตในการงานและสมความปรารถนา อันนี้เป็นเครื่องหมายของวันนั้น คือวันเพ็ญเดือนแปด ซึ่งอีกสองวันก็จะถึงวันเพ็ญนั้นแล้ว

เราทั้งหลาย **เมื่อถึงวันเพ็ญเช่นนั้นเข้า ควรจะทำอะไร** เราก็ควรจะได้ปฏิบัติกิจเป็นพิเศษ เพื่อบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชา อันการบูชาต่อพระผู้มีพระ-ภาคนั้น การบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียนเครื่องสักการะ แม้จะมากมายสักเท่าใด พระองค์ก็ไม่ได้สรรเสริญเยินยออะไร เป็นเครื่องบูชาเพียงเล็กน้อย

มีพระดำรัสที่ตรัสไว้ใกล้จะปรินิพพาน ตอนหนึ่งน่าฟัง คือในสมัยที่พระองค์ใกล้จะปรินิพพานนั้น ประชาชนได้ทราบข่าว ก็ได้นำดอกไม้มาบูชาพระองค์เป็นจำนวนมากกองสูงท่วมหัวก็ว่าได้ พระองค์เห็นเช่นนั้น ก็ตรัสกับพระอานนท์ว่า "อานนท์ ประชาชนยังบูชาตถาคตไม่ถูกทาง ตถาคตไม่ได้ชื่อว่าเป็นผู้อันบุคคลเหล่านั้นบูชาแล้ว ด้วยดอกไม้เหล่านี้" พระอานนท์จึงทูลถามว่า "จะบูชาพระองค์ด้วยอะไร จึงจะชอบจะควร" พระองค์ตรัสว่า "โย โข อานนฺท" เป็นต้น บอกว่า "**ดูกร อานนท์ ภิกษุ ภิกษุณี**

อุบาสก อุบาสิกา ใด เป็นผู้ประพฤติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่ง ปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้นแหละได้ชื่อว่าสักการะ เคารพ นับถือ บูชา ตถาคตด้วยการบูชาอันสูงสุด"

การบูชาอันสูงสุดนั้นก็คือ การบูชาด้วยการปฏิบัติ การปฏิบัติคือการฝึกหัดกาย วาจา ใจ ของเรา ให้ตรงตามธรรมะที่พระองค์ได้แสดงไว้ เช่นเรา**รักษาศีล ก็ชื่อว่าเราบูชาด้วยการถือศีล** เรา **ทำจิตให้สงบ** ก็ **ชื่อว่าบูชาด้วยการทำสมาธิ** เรา **คิดค้นให้เกิดปัญญา** รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง ก็ได้ **ชื่อว่าเราบูชาด้วยการคิดค้นให้เกิดปัญญา** ศีล สมาธิ ปัญญามีอยู่ในบุคคลใด ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ใดปฏิบัติธรรม ผู้นั้นชื่อว่าบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยการปฏิบัติ *การบูชาด้วยการปฏิบัตินี้ เป็นการรักษาพระศาสนาไว้* เป็นการรักษาเนื้อแท้ของพระศาสนา ถ้าเราบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน บางทีก็ไม่ชื่อว่ารักษาพระศาสนา รักษาได้แต่เพียงพิธีรีตองอันเป็นเรื่องเล็กๆ น้อย ๆ แต่ถ้าเราบูชาด้วยการปฏิบัติ นับว่าเป็นการบูชาแท้

มีเรื่องอีกเรื่องหนึ่งซึ่งน่าคิดเหมือกกัน ในสมัยที่พระองค์ใกล้จะปรินิพพานนี่แหละ พระสงฆ์จำนวนมากได้มานั่งเฝ้าดูพระอาการของพระองค์อยู่ตลอดเวลา แต่มีพระอยู่องค์หนึ่งไม่มา ไปนั่งอยู่ในป่าเงียบ ๆ พระทั้งหลายก็พูดติเตียนกันว่า แหม! พระองค์นั้นแกกะไร พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานในตอนใกล้รุ่งวันนี้แล้ว ทำไมไม่มาเฝ้าเสียเลย เป็นผู้ใช้ไม่ได้ พูดตามภาษาชาวบ้านว่าอย่างนั้น แล้วก็ฟ้องต่อพระผู้มีพระภาค พระองค์ทรงทราบด้วยน้ำพระทัยดีอยู่แล้วว่าพระองค์นั้นไม่ได้ละเลยเพิกเฉย แต่เป็นผู้สำนึกในหน้าที่อันพึงกระทำอย่างรีบด่วน ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะหมดลมหายใจ หน้าที่อันรีบด่วนนั้นคืออะไร จะรู้ได้ต่อไปเมื่อท่านมาถูกพระพุทธเจ้าถาม คือพระองค์สั่งให้ไปตามพระรูปนั้นมาแล้วตรัสถามว่า "เธอไปไหนไม่เห็นมาสู่ที่เฝ้า"

พระองค์นั้นกราบทูลว่า "ข้าพระองค์มาสำนึกได้ว่า วันนี้เป็นวันสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพของพระผู้มีพระภาค พระองค์จะปรินิพพานแล้ว ข้าพระองค์จึงหลีกไปเพื่อทำความเพียร เพื่อกำจัดกิเลส เพื่อทำจิตให้หลุดพ้นจากเครื่องผูกพันด้วยประการทั้งปวง ก่อนที่พระองค์จะปรินิพพาน พระองค์

ได้ทรงฟังก็ร้องสาธุขึ้นว่า *สาธุ ชอบแล้วการที่เธอการทำเช่นนั้น* การกระทำเช่นนั้น *เรียกว่ารู้จักหน้าที่และเป็นการบูชาตถาคตในทางที่ถูกที่ชอบ* ดีกว่าที่จะมานั่งดูอาการซึ่งไม่ได้เรื่องอะไร ควรจะได้ปฏิบัติหน้าที่ของตน อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจำไว้เหมือนกัน

ในเวลาที่มีการแต่งตั้งผู้หลักผู้ใหญ่เช่นว่าแต่งตั้งพระสังฆราชเมื่อวานซืนนี้ มีคนมาถามอาตมาว่าไม่ไปวัดโพธิ์หรือในการแต่งตั้งพระสังฆราช อาตมาบอกว่า ไม่มีเวลาจะไปเพราะงานที่เกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่มีมาก เขาก็บอกว่า ควรจะไปหน่อย ไปบูชาต่อสมเด็จพระสังฆราชองค์ใหม่ อาตมาก็บอกว่า เขาตั้งกันมาหลายองค์แล้ว ไม่เคยไปสักองค์เดียว ที่ไม่ได้ไปก็เพราะปฏิบัติหน้าที่ วันที่เขาแต่งตั้งพระสังฆราชบวชนาคตลอดทั้งวัน ค่ำแล้วมันก็เหนื่อย ขึ้นกุฏิอาบน้ำเอนหลังแล้วก็หลับไปเลย เลยไม่ได้ไปบูชาอะไร แต่นึกอยู่ในใจว่า ได้บูชามากกว่าพระที่ไปบูชา เพราะว่าพระบางองค์ไปบูชาเพื่อเอาหน้าเอาตากันเท่านั้นเอง ไปให้ท่านเห็นหน้าจำได้หน่อย ต่อไปท่านจะได้นึกถึงบ้าง อาตมาไม่ได้คิดจะไปเอาหน้าอะไร เพราะหน้าที่มีอยู่แล้วก็รักษากันไม่ค่อยไหวอยู่

แล้ว เลยทำหน้าที่ดีกว่า อะไรเป็นหน้าที่โดยตรงอันเราควรปฏิบัติเราควรจะทำอันนั้น

การกระทำหน้าที่ของเราให้เรียบร้อยนั้นแหละคือการบูชา ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บูชาพระสังฆราช บูชาพระมหากษัตริย์ บูชาต่อสิ่งที่เราเคารพนับถือ เช่นเรานับถือมารดาบิดา เราทำตามหน้าที่ ก็เรียกว่าเราเคารพท่านอย่างเลอเลิศแล้ว เรานับถือครู เราปฏิบัติตามหน้าที่ที่ครูสั่งสอนอบรม เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นคนตั้งใจทำงาน เป็นคนเสียสละ อย่างนี้ก็เรียกว่าบูชาครู การบูชาอย่างนั้นแหละทำคนให้เจริญ เพราะฉะนั้นเราต้องเข้าใจในข้อนี้ว่า การบูชาที่แท้จริงนั้น อยู่ที่การปฏิบัติบูชา และการปฏิบัติบูชานี่แหละสืบอายุพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเจริญนั้น เจริญที่ตรงไหนเจริญตรงที่มีคุณธรรมตั้งมั่นอยู่ในใจของประชาชน ผู้ใดปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา ผู้นั้นก็เรียกว่ามีศาสนา มีธรรมะ มีพระอยู่ในใจ เป็นคนเจริญ แต่ถ้าผู้ใดไม่มีคุณธรรมอยู่ในใจ คนนั้นก็ยังหาเรียกว่าเป็นผู้รักษาพระศาสนาไม่ การรักษาพระศาสนาก็อยู่ที่การศึกษาให้เข้าใจ อยู่ที่การปฏิบัติด้วย

ตนเอง และช่วยแนะนำพร่ำสอนคนอื่นให้เกิดความรู้ความเข้าใจในข้อธรรมะนั้น ๆ นั้นเรียกว่าเป็นการรักษาพระศาสนา

เดี๋ยวนี้เราไม่ค่อยได้รักษาพระศาสนาที่เป็นเนื้อ แต่ชอบรักษาพระศาสนาที่เป็นเปลือกนอก หรือเป็นวัตถุกันเสียเป็นส่วนมาก ละเลยหน้าที่ด้านใน มาทำแต่เรื่องภายนอกจนหมดลมหายใจ เลยไม่รู้ว่าเนื้อแท้ของธรรมะเป็นอย่างไร รสแห่งความสุขความสงบเย็นอันเกิดขึ้นในใจ จากการปฏิบัติธรรมะเป็นอย่างไร ก็เหมือนกับคนเลี้ยงวัวนมนั่นเอง เลี้ยงวัวให้เขารีดนม เช้าต้อนไป เย็นต้อนมาคอก รีดนมให้เขาเขากินรสนม แต่คนเลี้ยงคนรีดไม่เคยได้แตะแม้แต่น้อย

อันนี้พระผู้มีพระภาคทรงติไว้เหมือนกัน บอกกับพุทธบริษัทว่า อย่าทำตนเหมือนกับคนเลี้ยงวัว ทำตนให้เหมือนกับคนกินนมวัว เราผู้เป็นพุทธบริษัทนี้ก็เหมือนกัน เราต้องทำตนเป็นคนดื่มรสของธรรมะ ด้วยการปฏิบัติธรรมะให้เห็นว่าธรรมะรักษาเราอย่างไร ทำให้เรามีความเย็น มีความสงบ มีความอดทน มีความหนักแน่น เมื่อเรากระทบกับอารมณ์ต่าง ๆ จะเป็นอารมณ์ประเภทใดก็ตาม ถ้าจิตใจของเรา

มั่นคง หนักแน่น ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน เพราะอารมณ์ที่มากระทบ เหมือนกับก้อนหินแท่งทึบ ลมพัดมาสี่ทิศไม่โยกโคลงฉันใด ถ้าใจของเรามีสภาพเช่นนั้น ก็หมายความว่าเรามีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อยู่ในใจ พระคุ้มครองเรา พระรักษาเรา ทำให้เราอยู่รอดปลอดจากภัยอันตราย ไม่กระทบอารมณ์ร้าย ๆ เหล่านั้น นี้คือผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

คนเราในการปฏิบัติต้องค่อย ๆ ก้าวไปทีละขั้น ๆ ในเบื้องต้นต้องรู้จักตัวเราเองก่อน ที่เรียกว่ารู้จักตัวเองนั้นหมายความว่า รู้ว่าเรานั้น*บกพร่องอะไร เรามีนิสัยสันดานเป็นอย่างไร มีความผิดความเสียอะไรเป็นประจำอยู่ในตัวของเราบ้าง* อันนี้จะต้องพิจารณา

ก่อนที่จะพิจารณาในเรื่องนั้น ก็ต้องศึกษาธรรมะก่อนเหมือนกัน เช่น ศึกษาเรื่องของกายกับใจ ให้รู้ว่าตัวเรานี่คือเรื่องกายกับใจ แล้วเรื่องของใจนั่นมันมีอะไรบ้าง ฝ่ายที่เป็นกุศลคืออะไร ฝ่ายที่เป็นอกุศลคืออะไร เรารู้ว่าฝ่ายกุศลคือความไม่โลภ ความไม่โกรธ ไม่หลง ถ้ามีความไม่โลภ ไม่โกรธไม่หลง อยู่ในใจ ก็ทำให้กิจการด้านกุศลเจริญงอกงามต่อไป

แต่ถ้าเรามีความโลภ ความโกรธ ความหลงอยู่ในใจ กิจการด้านอกุศลก็เจริญขึ้นในใจของเรา

อันนี้เป็นเรื่องที่จะต้องรู้ไว้ เพราะว่าความโลภ ความโกรธ ความหลงนี่ เป็นรากเง่าเค้ามูลของความชั่วร้ายด้วยประการทั้งปวง เช่นคนมีความโลภเกิดขึ้นในใจอาจจะไปฆ่าคนเพราะความโลภก็ได้ อาจจะไปลักของเขาเพราะความโลภก็ได้ อาจประพฤติผิดระเบียบประเพณี เพราะความโลภก็ได้ อาจพูดโกหกหลอกลวงเขา เพราะความโลภก็ได้ หรืออาจไปดื่มกินของมึนเมา เพื่อปลุกเร้าจิตใจ ให้ทำกรรมที่ไม่เหมาะ ไม่ควรก็ได้ มันมีอะไรเกิดขึ้นจากความโลภนี้มากมาย พระจึงตรัสไว้ว่า *"โลโภ ธมฺมานํ ปริปนฺโถ"* แปลว่า ความโลภ เป็นอันตรายของธรรมทั้งปวง บรรดาคุณงามความดีทั้งหลาย มันจะไม่อยู่ในใจของบุคคล ผู้มีความโลภเป็นสันดาน คนใดมีความโลภมาก ธรรมไม่มีในบุคคลนั้น อันนี้เป็นเรื่องที่เราควรรู้ เพราะมันเป็นหลักทางจิตใจ

คำว่า "โลภ" นี้ต้องเข้าใจให้ถูกสักหน่อย เพราะบางทียังไม่ค่อยจะเข้าใจชัด เห็นคนใดทำงานทำการด้วยความขยันไม่หลับไม่นอน เราก็ว่าเจ้าคนนั้นโลภจริง ๆ อย่างนั้น

เขาไม่เรียกว่าคนโลภ โลภนั้นหมายถึงอยากได้ของคนอื่น เราไม่มีสิทธิที่จะได้ แต่ไปอยากได้ของคนอื่น คิดว่าเราจะได้ แต่มันยังไม่ถึงเวลาจะได้ เราเกิดความอยากได้ขึ้นมา ยังไม่ถึงวันเงินเดือนออก อยากจะได้ขึ้นมา อันนี้เรียกว่าความโลภเหมือนกัน เรามีสิทธิจะได้สามอัน แต่ว่าอยากได้ห้าอัน อันนี้ เขาเรียกว่า เป็นความโลภ เห็นทรัพย์ของคนอื่น เกิดความอยากได้ มันก็อยู่ในเกณฑ์ความโลภทั้งนั้น พอโลภะเกิดขึ้นจิตใจก็มืดบอดไม่รู้จักผิดชอบชั่วดี อาจทำอะไร ๆ ที่เป็นไปในทางเสียก็ได้ แต่ว่าบุคคลใดที่ตื่นแต่เช้าก้าวไปข้างหน้า ทำงานแข่งกับเวลา ปฏิบัติหน้าที่ของตนไม่หยุดยั้ง พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ติคนนั้น แต่ทรงสรรเสริญว่า เป็นผู้รู้จักหน้าที่ เป็นผู้ทำงานตลอดเวลา ชีวิตมีราคามีความหมายอย่างนั้น ไม่ใช่เป็นความโลภ อย่าไปติไปว่าเขา เราควรจะติคนที่มีความอยากได้ ความโลภเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายในจิตใจ

ความโกรธที่เรียกว่า โทสะ หรือความประทุษร้าย หมายถึงลักษณะจิตใจที่มีอารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่านตลอดเวลา ประเภทที่เรียกว่า ใจร้อนใจเร็ว หรือที่เรียกอีกอย่าง

หนึ่งว่าใจน้อย กระทบนิดกระทบหน่อยก็ไม่ค่อยจะได้ มีความกระเทือนไวเกินไปต่ออารมณ์ แล้วก็ไม่เป็นไปในทางที่เป็นคุณ เป็นไปในทางที่เป็นโทษแก่ตน เขาพูดอะไรกระทบนิดก็โกรธ อากาศไม่ดีก็วู่วาม ใครทำอะไรไม่เหมาะไม่ควร ก็เกิดอารมณ์วู่วามขึ้นในใจ เผาลนตัวเองให้เร่าร้อนด้วยความคิดประเภทที่ร้อน ๆ แรง ๆ อยู่ตลอดเวลา บุคคลประเภทนี้ลักษณะเป็นคนโกรธง่าย ใจร้อนใจเร็ว เรียกว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ ที่เรียกเช่นนั้นเพราะว่าชอบเก็บอารมณ์มาก่อให้เกิดปัญหาขึ้นในใจ คนอย่างนี้อยู่ที่ไหนก็ลำบากตัวเองลำบากแล้วก็ทำให้คนอื่นเขาลำบากด้วย

สามีภรรยาที่อยู่ด้วยกัน ถ้าสมมติว่าภรรยาเป็นคนใจน้อยใจเร็ว สามีก็รำคาญ สามีใจน้อยใจเร็ว ภรรยาก็รำคาญ นายใจร้อนใจเร็ว บ่าวก็ลำบาก ถูกดุถูกว่าบ่อย ๆ นี้เพราะว่ามีโทษะความประทุษร้ายอยู่ในใจ เป็นเรื่องไม่ดี ทำให้อายุสั้น แก่เร็วหน้าเหี่ยวแห้งร่วงโรย เพราะว่าใจมันขุ่นอยู่ตลอดเวลา จุดไฟเผาตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ใจเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าความโกรธความดุร้ายมันเผาใจเราอยู่บ่อย ๆ ใจก็เหี่ยวแห้งเกรียม ไม่เกรียมแต่ใจ

หน้าตาก็พลอยเหี่ยมเกรียมไปด้วย คนประเภทนั้นจึงแก่เกินอายุไป เพราะเผาตัวเองบ่อย ๆ ด้วยความโกรธความขุ่นแค้น อันนี้ไม่ดี บังเกิดแก่ผู้ใดแล้วเป็นโทษเป็นทุกข์ แล้วก็ล่อแหลมต่อการที่จะเป็นโรคประสาท หรือว่าเป็นโรคเบาหวาน อาหารไม่ย่อย และโรคอื่น ๆ อีกหลายอย่าง คนที่มีโรคมากใจหงุดหงิดทั้งนั้นแหละ

คนใจเย็นไม่ค่อยมีโรคอะไร เพราะฉะนั้น ถ้าเราสังเกตดูว่าใครก็ตามเป็นคนอารมณ์ดี ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่มีอาการใจร้อนใจเร็ว รู้จักปล่อยรู้จักวาง คนนั้นเป็นคนสงบเย็น คนประเภทสงบเย็นนี้อายุยืน สมมติว่าเราไปพบคนแก่อายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี แต่ยังอยู่ในสภาพที่ไม่แก่เกินไป ไม่ทรุดโทรมเกินไป แล้วลองศึกษาดู ก็จะพบความจริงข้อหนึ่งว่าท่านใจเย็นไม่ร้อน อะไรกระทบนิดหน่อยก็เฉย ๆ เป็นคนรู้จักปล่อยรู้จักวาง ไม่ชอบเก็บ แต่ว่าชอบเอาออก คนเราถ้าเก็บมากมันก็หนักเต็มที่ ถ้าเอาออกมากมันก็เบา

พระพุทธเจ้าจึงตรัสเตือนไว้อันหนึ่งว่า "*ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงวิดเรือนี้ เรืออันเธอวิดแล้วมันจะเบา จะไปถึงฝั่งได้เร็ว*" ที่เรียกว่าให้วิดเรือนั้น

หมายความว่า ร่างกายนี้เปรียบเหมือนกับเรือ สิ่งต่าง ๆ ที่เป็นความคิดเกิดขึ้นในใจของเรา เหมือนกับของบรรทุกในเรือ คนใดเก็บอารมณ์มาคิดมาก อะไร ๆ เป็นเรื่องของตัวไปหมด เป็นเจ้ากี้เจ้าการเอามาเป็นทุกข์ตลอดเวลา อันนี้เขาเรียกว่า เรือมันบรรทุกเพียบ เมื่อบรรทุกเพียบมันก็ไปไม่ไหว ผลที่สุดเรือมันก็จะจม พระท่านจึงบอกว่า วิดออกเสียบ้าง ของอันใดที่ไม่เป็นประโยชน์โกยทิ้งออกไป น้ำที่เข้ามาในเรือก็วิดออกไป เรือมันจะเบา เราก็จะพายได้คล่องไปถึงฝั่งคือพระนิพพานได้เร็ว อันนี้ก็เป็นถ้อยคำที่น่าคิดอยู่เหมือนกัน

ญาติโยมทั้งหลาย ใครที่เอาของบรรทุกลงไปในเรือของตนมาก ๆ ให้รู้ว่ากำลังเพียบมากแล้ว มันจะไปไม่ไหว ว่าง ๆ ก็นั่งวิดออกเสียบ้าง ที่เขาให้วิด เช่นวันพระเขาให้มาวัดมาวา ก็เพื่อให้มาวิดออกนั่นเอง แต่ว่าวิดอยู่ที่วัด พอไปถึงบ้านก็ใส่ลง ๆ ไม่รู้อะไรต่ออะไรก็ใส่ลงไป ๆ จนเต็มลำเต็มแล้วก็ใส่ลงไปอีก อย่างนี้ก็พะรุงพะรังเต็มที เรื่องนี้สำคัญเหมือนกัน เราต้องคิดแก้สิ่งเหล่านี้ออกไป

เจ้าตัวความหลงที่เราเรียกว่า "โมหะ" มันมีลักษณะมืดบอด มองอะไรไม่เห็น เห็นก็ไม่ชัด เช่นเห็นเชือกเป็นงูบ้าง เห็นงูเป็นเชือกบ้าง เห็นเชือกเป็นงูนี่มันก็ยุ่ง เช่นเราเดิน ๆ ไปเห็นเชือกเป็นงู กระโดดหนี กระโดดไม่ดีไปชนอะไรเข้าก็เดือดร้อน เห็นงูเป็นเชือกไปจับเข้าให้งูมันก็แว้งกัดเอา เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เห็นอย่างนี้เขาเรียกว่าเป็นมายา ไม่ใช่ของแท้ของจริง เราจะต้องมองให้เห็นชัด ว่าเชือกก็คือเชือก งูก็คืองู สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ทางธรรมะบอกว่ามันเป็นมายา หมายความว่าเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราไปเห็นอย่างหนึ่งในเวลานี้ ต่อไปมันก็เปลี่ยนไปอีกอย่างหนึ่ง ถ้าเราปล่อยจิตใจไปตามอำนาจของมายาเหล่านั้น เราก็ต้องวิ่ง ๆ เต้น ๆ อยู่ตลอดเวลา

จิตใจที่ถูกต้องนั้นควรจะทำอย่างไร *ควรจะเพ่งมองสิ่งนั้นให้เห็นชัดตามความเป็นจริง พระผู้มีพระ-ภาคทรงสอน*ภิกษุทั้งหลายว่า *"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย จงมองทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นอยู่จริง ๆ"* คำนี้สำคัญมาก ญาติโยมต้องเอาไปคิดให้ดี มองทุกสิ่งทุกอย่างตามที่เป็นอยู่จริง ๆ ไม่ว่าอะไรมันมีความจริงอยู่ในตัว

ของมัน แต่ว่าคนเรานี่แหละ ไม่ค่อยมองให้เห็นความจริง เลยไม่พบความจริงในสิ่งนั้น ที่มองไม่เห็น เพราะเราไปติดอยู่ในสิ่งที่เป็นมายาที่เขาเอามาฉาบทาไว้ แต่งไว้

การที่จะมองให้เห็นความจริงไม่ว่าอะไร เราจะต้องปอกสิ่งที่เรียกว่าไม่ใช่เนื้อแท้ออก ปอกจนกระทั่งเห็นเนื้อแท้ของมัน เหมือนกับว่าเราจะกินมะพร้าว เราต้องปอกเปลือกหยาบออก ต่อยเปลือกแข็งออก เอาแต่เนื้อมะพร้าวแล้วเอาไปคั้นเอาน้ำกะทิ น้ำกะทิเฉย ๆ ก็ยังไม่ถึงเนื้อแท้ ต้องเอาไปเคี่ยวหรือกลั่น ทำอย่างไรก็ตามเถอะ ให้ได้แต่เนื้อแท้คือ น้ำมันมะพร้าว เราเอามากินได้ นั่นคือเนื้อแท้ของมัน อันนี้เป็นข้อเปรียบเทียบ แม้ในเรื่องอื่น ๆ ก็เหมือนกัน

เราต้องมองให้เห็นว่า เนื้อแท้ของสิ่งนั้นเป็นอย่างไร ความหลงในทางจิตใจก็จะหายไป ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักธาตุแท้ของสิ่งใด เราก็ยังมีความหลงในสิ่งนั้นเรื่อยไป และเมื่อยังมีความหลงก็ยังมีความทุกข์ อันนี้เราลองคิดถึงตัวเรา ในชีวิตประจำวัน เวลาใดเรามีปัญหามีความทุกข์ความเดือดร้อน เราเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะอะไร เพราะสิ่งที่ไม่ใช่เนื้อแท้

ถ้าเราเห็นสิ่งนั้นว่ามีเนื้อแท้เป็นอย่างไร เราก็หายหลง หายประมาท ความทุกข์มันก็ไม่เกิด ที่ความทุกข์เกิดอยู่ก็เพราะว่า มองไม่ถึงเนื้อแท้ของสิ่งนั้น หรือว่าสิ่งที่เป็นความจริงของสิ่งนั้น จึงเป็นทุกข์เรื่อยไป เพราะฉะนั้นจึงต้องหัดเพ่งหัดมองพิจารณา หัดตั้งปัญหาถามตนเอง ในเมื่อไปพบอะไรก็ต้องคิดว่า*อะไร มันมากจากไหน มันให้ทุกข์ให้สุขอย่างไร เป็นคุณเป็นโทษอย่างไร* ต้องหมั่นพิจารณาตรวจสอบให้เห็นชัดด้วยตนเอง เราจึงจะไม่มีความเมามัวในสิ่งนั้นต่อไป

คนเราที่หลงเพราะไม่รู้ พอรู้แล้วก็หายหลง อันนี้เป็นเรื่องที่ควรคิดอันหนึ่ง เพราะฉะนั้นการที่จะจัดการกับตัวเอง เราต้องรู้จักความโลภ ความโกรธ ความหลงให้ดี แล้วก็ยังมีอะไรอื่นอีกหลายอย่าง เขาเรียกว่ากิเลสประเภทน้อย ๆ ภาษาธรรมะเรียกว่า อุปกิเลส หมายความว่ากิเลสตัวน้อย ๆ ที่คอยแทรกแซงเข้ามาในจิตใจของเรา ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดี เช่นความริษยา ความพยาบาท ความแข่งดี มานะ ถือตัว อะไร ๆ หลายอย่าง พอเจ้าตัวเหล่านี้เกิดขึ้น

ในใจของเราแล้ว ใจของเราก็เปลี่ยนสภาพ เปลี่ยนหน้าตาไป ไม่ใช่ตัวดั้งเดิมของใจ ใจที่เป็นตัวเดิมนั้นมัน สะอาด สว่าง สงบอยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่มีอะไรปรุงแต่งแล้วไม่มีเรื่อง

สิ่งที่มาปรุงแต่งใจนั้นเรียกว่า "สังขาร" สังขาร คือ สิ่งที่เกิดขึ้นกับใจ ปรุงใจให้เป็นไปในรูปต่าง ๆ ให้โลภ ให้โกรธ ให้หลง ให้เกิดพยาบาทแข่งดี เกิดมานะ ถือตัวไม่ยอมใคร เหล่านี้เป็นต้น พอเกิดสิ่งเหล่านี้แล้ว หน้าตาก็เปลี่ยนไป ไม่ใช่ตัวเดิม เวลาใดหน้าตาเราเปลี่ยนไป เวลานั้นเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นจึงต้องหมั่นตรวจสอบตัวเราเอง เอาธรรมะที่เราเล่าเรียนนี่เป็นกระจก ส่องดูถามดูตัวเราบ่อย ๆ

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า *"จงเตือนตนด้วยตนเอง จงพิจารณาตนด้วยตนเอง"* ค้นหาความบกพร่องของตนบ่อย ๆ เพื่อให้รู้ว่าเราบกพร่องอะไร มีอะไรเสียหายอยู่ในใจของเราบ้าง เราควรจะปรับปรุงแก้ไขด้วยวิธีใด พิจารณาให้เห็นความทุกข์โทษของสิ่งนั้น เช่น เราเป็นคนโลภ มีโทษอย่างไร ความโกรธเกิดขึ้น มีโทษอย่างไร ความหลงเกิดขึ้น มีโทษอย่างไร ถ้าพิจารณาตัวเองไม่เห็น มองจากคนอื่นก็ได้

เวลาคนอื่นแสดงกิริยาอะไรออกมา เราดูเขา เช่น เขาโกรธหน้าตาเป็นอย่างไร ท่าทางเป็นอย่างไร การพูดจาเป็นอย่างไร สิ่งที่แสดงออกนั้นมันเรียบร้อยไหม สุภาพไหม เราก็พิจารณา เราเห็นแล้วก็บอกตัวเองว่า แหม ! น่าเกลียดที่กระทำในรูปเช่นนั้น เราก็บอกว่าขอสิ่งนั้นอย่าได้เกิดกับเราเลย ขอให้ได้มีความระมัดระวังสิ่งนั้นไว้ อย่าให้มันเกิดขึ้นในใจของเรา อันนี้เป็นเครื่องช่วยเตือนจิตให้มีความสำนึกรู้สึกผิดชอบชั่วดี แล้วจะได้แก้ไขตนเองทีละน้อย ๆ เท่าที่จะสามารถแก้ไขตัวเราเองได้

ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา ควรจะได้มีการแก้ไขทุกวัน วันหนึ่ง ๆ ของชีวิตเราควรจะถือหลักไว้ว่า เราอยู่เพื่อการแก้ไข เราอยู่เพื่อการปรับปรุงสิ่งทั้งหลายให้ก้าวหน้า แล้วค่อยแก้ไขปรับปรุงไป ยิ่งอายุมากเข้า จิตใจต้องประณีตขึ้น มีปัญญามากขึ้น รู้เท่ารู้ทันต่อเหตุการณ์มากขึ้น เวลามีอะไรเกิดขึ้น ไม่เหมาะไม่ควร เราก็บอกกับตัวเราอย่าเป็นเด็กไป การคิดเช่นนั้นมันคิดอย่างเด็ก การพูดแบบนั้นมันพูดอย่างเด็ก การกระทำอย่างนั้นมันกระทำอย่างเด็ก เรามันไม่ใช่เด็กแล้ว เราเป็นผู้ใหญ่

เรามีอายุปูนนี้แล้ว ผมบนศีรษะของเราเป็นสีอะไร ชีวิตร่างกายของเราเป็นอย่างไร เด็ก ๆ เรียกว่าอย่างไร เขาเรียกเราว่าคุณยาย เรียกเราว่าคุณป้า คุณน้าคุณอาอะไรเหล่านี้ เรื่องมันเป็นผู้ใหญ่ทั้งนั้น ผู้ใหญ่แต่กายไม่ได้ ต้องใหญ่จิตใจด้วย

จิตใจที่ใหญ่ก็คือ จิตใจที่รู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งที่มากระทบ แล้วก็รู้จักทำกับสิ่งนั้น ไม่ให้สิ่งนั้นโจมตีเราย่อยยับอับปางลงไป นั่นแหละเราเรียกว่าเป็นผู้ใหญ่เอาตัวรอดได้จากอารมณ์ร้ายโดยประการทั้งปวง อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา โดยเฉพาะเมื่อถึงวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขะบูชา มาฆะบูชา วันอาสาฬหะบูชาอะไรอย่างนี้ ปีหนึ่งมันก็มี ๓ วันเท่านั้นเรียกว่าเป็นวันสำคัญทางศาสนา ทางราชการก็ส่งเสริมศาสนา บำรุงศาสนา ด้วยการหยุดงานหยุดการ แต่นั่นแหละพอเราหยุดงาน สำนักท่องเที่ยวเขาจัดขึ้นแล้ว ไปบางแสนบางปู ไปเขาใหญ่ เออ ถ้านำเที่ยวไปไชยาก็ค่อยยังชั่วหน่อยไปพบพระพบเจ้าได้ไปเพื่อศึกษาธรรม เพื่อขูดเกลา แต่ส่วน

มากไม่ได้นำเที่ยว เพื่อขูดเกลา แต่นำเที่ยวเพื่อไปพอกพูนกิเลสให้หนาขึ้น

ความจริง เราหยุดงานนี่ควรจะมาวัด เช่นวันอาสาฬหะบูชาเราก็มาวัด มาวัดรับศีลอุโบสถ หัดถือศีลอุโบสถเสียบ้าง เป็นการเก็บเนื้อเก็บตัว พอถึงวันอุโบสถเราเก็บเนื้อเก็บตัว แม้อยู่ที่บ้านก็ไม่เป็นไร แต่เราบอกคนใช้ว่าวันนี้ฉันถือศีลนะ อย่ามายั่วโมโหฉันเหมือนวันก่อน ๆ ฉันจะสงบจิตสงบใจ แล้วก็นั่งในห้องพระ สวดมนต์ภาวนา ทำสมาธิอ่านหนังสือธรรมะ ระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าง ๆ ก็นั่งพิจารณาตัวเอง ทำจิตใจให้สงบ ถ้าจะมีลูกประคำสักพวงหนึ่ง นั่งสวดมนต์ชักลูกประคำก็ไม่เป็นไร เพื่อให้จิตใจอยู่กับร่องกับรอย ไม่ให้ไปไหน ตลอดวันหนึ่งคืนหนึ่ง การกระทำอย่างนี้เรียกว่าเป็นการบูชาพระพุทธเจ้าด้วยการปฏิบัติในวันสำคัญ ๆ

เราโดยมากก็ไม่ค่อยได้ปฏิบัติกันในรูปอย่างนี้ ปล่อยวันสำคัญให้ผ่านพ้นไปเสียเฉย ๆ โดยไม่ถือเอาประโยชน์จากวันสำคัญนั้นมาเป็นเรื่องการปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์

ความเดือดร้อน จึงใคร่จะขอแนะนำญาติโยมว่า ในวันอาสาฬหะบูชาเป็นวันก่อนเข้าพรรษา เราลองเก็บตัวถืออุโบสถศีลเสียบ้าง พักผ่อนเงียบ ๆ อยู่ที่วัด หรือที่บ้านก็ได้ แต่ว่าอยู่บ้านนั้น มันมีอารมณ์จิปาถะมากระทบ เพราะฉะนั้นปลีกตัวมาวัดนั่งพักในที่เงียบ ๆ ที่โบสถ์ ที่ศาลา ป่าช้า ที่เมรุเผาศพยิ่งดี เพราะมันใกล้เข้าไปอีกหน่อย จะได้บอกตัวเองว่ามันใกล้เข้าไปแล้ว นี่แหละมันเป็นฉากสุดท้ายของชีวิตไม่เท่าไรเราก็มากันที่นี่ จะได้เป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจเหมือนคนไปนั่งที่ปากเหว มันใกล้ต่ออันตราย เมื่อใกล้ต่ออันตรายก็จะได้เกิดความสำนึกในชีวิตในหน้าที่ ในการงานในสิ่งที่ควรจะปฏิบัติ ถ้าเราทำได้อย่างนี้ก็นับว่าเป็นเรื่องดี

เด็กน้อย ๆ ที่เป็นลูกหลานของเรา ในวันสำคัญทางศาสนา ควรจะพูดจาให้เขาเข้าใจ แล้วบอกให้เขารู้ว่า วันนี้แหละเป็นวันสำคัญทางศาสนา เป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงกระทำอะไร เช่นวันอาสาฬหะ เป็นวันที่พระองค์ทรงแสดงธรรมครั้งแรก ทรงจุดตะเกียงส่องโลกให้สว่างครั้งแรก เราเกิดมาเป็นคนไทย นับถือพระพุทธศาสนา

ชีวิตชาติบ้านเมืองอยู่เย็นเป็นสุขมาได้ ก็โดยอาศัยบารมีพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เราเป็นคนดีต้องมีความกตัญญูกตเวที ต่อพระรัตนตรัย คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แล้วก็ถามเด็ก ๆ ว่า วันนี้หนูตั้งใจจะทำอะไรเพื่อบูชาพระพุทธเจ้าบ้าง ตั้งใจจะประพฤติตนอย่างไร ชวนให้เด็กถือศีลเสียบ้างก็ดี เด็กที่พอจะถือได้

ประเทศลังกา เด็กตัวน้อย ๆ ถือศีลในวันวิสาขบูชา นุ่งขาวห่มขาว ไปอยู่ที่วัดนอนบนพื้นกระดาน รับประทานอาหารมื้อเช้ามื้อเพลตอนเย็นไม่ต้อง อาหารเขาก็ให้ทานง่าย ๆ ข้าวราดแกงคนละจาน ๆ เสร็จแล้วไปนั่งรวมกลุ่มไหว้พระสวดมนต์ร้องเพลงทางศาสนา อ่านหนังสือ ฟังพระเทศน์ เด็กเหล่านั้นทำตลอดวันตลอดคืน

ได้ลองสัมภาษณ์เด็กบางคนว่า เธอมาถือศีลอุโบสถอดข้าวเย็นหิวไหม เขาบอกว่าหิวเหมือนกันแต่ต้องอดทน เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าต้องอดทน พระพุทธเจ้าท่านสอนให้อดทนหนักแน่น พระองค์อดอาหารมากกว่าเรา อดจนกระทั่งร่างกายซูบผอมเหลือแต่หนังหุ้มกระดูก ลุกขึ้น

เดินไปก็ล้มลง เราอดเพียงวันเดียวคืนเดียวเท่านั้น ไม่สำคัญอะไร เขาก็ตอบเข้าที มีแนวคิด แสดงว่ามีปัญญามีความเข้าใจในเรื่องนั้น เราฝึกเด็กให้กระทำอย่างนี้ จะได้เกิดความอดทน ความหนักแน่นรู้จักบังคับตัวเอง ไม่ปล่อยให้วันสำคัญทางศาสนาผ่านพ้นไปเฉย ๆ

เวลาว่างเราไม่ไปไหน ก็ชวนกันมาคุยกันในเรื่องธรรมะกับเด็ก ๆ ถามเรื่องพระพุทธเจ้า ประวัติของพระ-พุทธเจ้า ถามถึงคำสอนขั้นต้น ๆ ให้เด็กเข้าใจ พูดอะไรในเรื่องที่เรียกว่าให้นึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงพระธรรม พระ-สงฆ์ในวันสำคัญทางศาสนา ก็จะชื่อว่าได้ประโยชน์จากวันนั้น เป็นการบูชาพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วยการปฏิบัติบูชาอย่างแท้จริง

ครั้นพ้นวันอาสาฬหบูชาแล้ว รุ่งขึ้นก็เป็นวันแรมค่ำหนึ่ง คือวันเข้าพรรษา ซึ่งเราทั้งหลายก็ควรจะได้ตั้งจิตอธิษฐาน ว่าในพรรษาสามเดือนนี้ควรจะทำอะไรในทางที่จะให้เจริญแก่ใจของเรา ในด้านดี เช่นตั้งใจว่าจะเลิกสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ทำสิ่งนั้นไม่ทำสิ่งนี้ ตามปกติมีคนเลิกเหล้ากันมากเหมือนกันในพรรษา

เมื่อวานนี้พบกับคนคนหนึ่ง บอกว่าผมนี่ในพรรษาเลิกเด็ดขาดเลย ถามว่าออกพรรษาเป็นอย่างไร พอออกพรรษาก็ดื่มต่อไป ทำไมจึงทำอย่างนั้น อดได้สามเดือนแล้วควรจะอดต่อไป แกว่ามันทุกที อดได้ในพรรษาแต่ออกพรรษาแล้วก็ว่ากันต่อไปอีก มันเป็นมาอย่างนี้ตั้ง ๖๐ ปี ๗๐ ปีแล้ว อายุก็มากแล้ว บอกว่าควรจะเลิกได้แล้ว แกก็ยังคุยต่อไปว่า แกนี่บวชหลายพรรษา บอกว่ายิ่งบวชหลายพรรษายิ่งเสียชื่อหนักเข้าไปอีก ไม่ต้องบอกก็ได้เรื่องนั้น เพราะการปฏิบัติเรามันห่างไกลจากการเคยบวชเคยเรียน มันเป็นเสียอย่างนี้

เราทำอะไรต้องชนะสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ชนะแล้วก็ต้องชนะต่อไป เพราะฉะนั้นในวันเข้าพรรษา ขอให้ญาติโยมคิดว่า ควรจะตั้งใจทำอะไรตลอดพรรษา หรือตั้งใจว่าจะมาฟังเทศน์ทุกวันอาทิตย์ไม่ให้ขาด อาตมาก็เทศน์ไม่ขาดเหมือนกันทุกวันอาทิตย์ โยมก็มาฟังไม่ให้ขาดทุกวันอาทิตย์ ตั้งใจจะไหว้พระสวดมนต์ก่อนนอนทุกคืน ตั้งใจจะถือศีลข้อนั้นข้อนี้ จะงดเว้นสิ่งนั้นสิ่งนี้ หรือตั้งใจจะไม่โกรธใคร

สามเดือน ทำใจให้สงบให้เย็น สิ่งใดที่เคยเป็นทุกข์นอกพรรษาก็จะทิ้งขว้างไป ไม่เอามาทุกข์ในพรรษา จะมีสติ-ปัญญา พิจารณาตัวเองให้รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริง เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

ถ้าเราได้ประพฤติปฏิบัติในแนวทางดังที่กล่าว ก็จะได้ชื่อว่าได้รับประโยชน์ จากวันสำคัญในทางศาสนาสมความปรารถนา ดังที่ได้กล่าวมา เพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจแก่ญาติโยมทั้งหลาย ก็พอสมควรแก่เวลา

ขอยุติธรรมปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้

ปาฐกถาธรรม ครั้งที่ ๒

การเตรียมหลักคิดและความเห็นถูก

ภิกขุ ปัญญานันทมุนี

แสดงประจำวันอาทิตย์ที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๑๕
ณ วัดชลประทานรังสฤษฏ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาข้อธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา

วันนี้เป็นวันอาทิตย์แรกของการเข้าพรรษา ฤดูกาลพรรษาเป็นฤดูกาลพิเศษ สำหรับพวกเราชาวพุทธที่จะได้ปฏิบัติกายวาจาใจให้ใกล้พระรัตนตรัยมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นตามปกติทั่ว ๆ ไป จึงปรากฏว่ามีคนไปวัดเพื่อศึกษาธรรมะ เพื่อปฏิบัติธรรมะมีจำนวนเพิ่มขึ้น ที่วัดชลประทานฯนี้ ถ้าใน

ฤดูกาลเข้าพรรษา ญาติโยมก็มาฟังกันคับคั่งในศาลาทุกวันอาทิตย์ ออกพรรษาแล้วก็มีมาฟังอยู่ แต่ก็ขาดไปบ้าง

อันการที่เราทั้งหลายได้มาประชุมกัน เพื่อศึกษาธรรมะในฤดูกาลเข้าพรรษาก็ดี นอกฤดูกาลเข้าพรรษาก็ดี มีจุดมุ่งหมายสำคัญก็เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความฉลาด ให้แก่ชีวิตของเรา เพราะการดำรงชีวิตอยู่ในโลก เราจะต้องอยู่ด้วยความฉลาด คนที่ไม่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิตย่อมเดือดร้อนเป็นทุกข์บ่อย ๆ แต่ถ้ามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิตถูกต้อง ปัญหาความยุ่งยากที่จะเกิดขึ้นในชีวิตก็ย่อมจะมีน้อยหรืออาจจะไม่เกิดขึ้นเลยเป็นธรรมดา เพราะฉะนั้นจึงควรจะได้สนใจศึกษาข้อธรรมะอันเป็นเรื่องสำคัญ—ของชีวิตให้เข้าใจ

ในการศึกษาธรรมะนั้น เราจะต้องศึกษาด้วยการฟังบ้าง ด้วยการอ่านจากหนังสือบ้าง สุดแล้วแต่โอกาสจะอำนวยให้ ในบางครั้งบางคราวเราก็อ่านเพื่อความรู้ความเข้าใจ แต่บางครั้งเราก็ฟังเพื่อเกิดความรู้ความเข้าใจ อ่านแล้วฟังแล้วต้องนำไปคิดไปตรอง เพื่อให้เกิดความรู้ชัดเจนในเรื่องนั้น แล้วต่อจากนั้นก็ลงมือปฏิบัติ การปฏิบัตินั้นเป็นเรื่อง

สำคัญที่เราจะต้องกระทำ เพราะว่าถ้าเพียงแต่รู้แต่เข้าใจ ไม่มีการลงมือปฏิบัติ สิ่งนั้นก็จะไม่มีความหมาย เหมือนกับเรามียาสำหรับแก้โรค เรามีขวดใส่ยาเรียบร้อย ปิดฉลากเรียบร้อยแต่ว่าเราไม่กินยาเมื่อเรามีโรคเกิดขึ้น ยานั้นจะมีประโยชน์แก่เราได้อย่างไร ข้อนี้ฉันใด ในเรื่องข้อธรรมะอันเป็นหลักคำสอนทางพระศาสนาก็ฉันนั้น

ธรรมะจะเกิดประโยชน์แก่ชีวิตของเราได้ ก็ต่อเมื่อเรานำมาใช้ในชีวิตประจำวัน คือนำธรรมะมาประกอบเป็นหลักการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน เราก็จะได้รับประโยชน์จากธรรมะเต็มเม็ดเต็มหน่วย ความจริงตามปกติในชีวิตประจำวันของเราทั่ว ๆ ไป ก็ได้ใช้ธรรมะอยู่เหมือนกัน แต่ว่าใช้โดยไม่รู้บ้าง รู้บ้าง เป็นการใช้ที่เรียกว่า เสี่ยงอยู่สักหน่อย เพราะว่าชีวิตของเราที่ได้เป็นมาอย่างเรียบร้อย ไม่ยุ่งไม่ยากเช่นชีวิตในครอบครัว สามีภรรยาที่อยู่กันด้วยความสุขความสงบ ไม่มีความวุ่นวายเกิดขึ้น ก็แสดงว่าได้ใช้ธรรมะเป็นหลักประกันชีวิตของตัวอยู่ จึงได้มีความสุขสงบเช่นนั้น

ในการปฏิบัติงานในโรงงานโรงการ เรามีคนงานมาก ๆ คนงานปฏิบัติงานเป็นปกติเรียบร้อยไม่มีความยุ่งยาก

เกิดขึ้น ก็แสดงว่าผู้อำนวยการ หรือผู้จัดการในโรงงานนั้นต้องใช้ธรรมะเป็นหลักในการปฏิบัติต่อคนงานทุกถ้วนหน้า เขาได้รับความเป็นธรรม เมื่อมีความเป็นธรรมในที่ใด ความวุ่นวายไม่มีในที่นั้น แต่ถ้าขาดความเป็นธรรมในสถานที่ใดความวุ่นวายก็จะเกิดขึ้นในสถานที่นั้น อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดมีอยู่เสมอ ๆ แต่ว่าคนเราตามปกติทั่ว ๆ ไป เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นผิดพลาดเสียหาย ก็ไม่ค่อยได้ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลของเรื่องนั้น ว่าทำไมจึงได้เกิดเรื่องนั้นขึ้น มีความบกพร่องอย่างไร เรื่องนั้นจึงได้เกิดขึ้น ความบกพร่องนั้นเกิดกับใคร เกิดที่ไหน เราไม่ได้สอดส่องพิจารณาหาเหตุหาผลของเรื่อง จึงไม่สามารถจะเข้าใจเนื้อแท้ของเรื่องนั้นได้ การทำความผิดก็จะเกิดซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น

ถ้าหากว่าเราได้ใช้หลักเกณฑ์ทางธรรมะ เป็นเครื่องวินิจฉัยเรื่องอะไรต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา เราจะเข้าใจสิ่งนั้นมากขึ้นตามสมควรแก่เหตุการณ์ อันนี้จึงเห็นได้ว่าเรื่องของธรรมะ เป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับชีวิต เหมือนกับอาหาร น้ำ อากาศ ที่เราจะต้องใช้หล่อเลี้ยงชีวิตของเราอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราขาดสิ่งเหล่านั้นไป เราก็อยู่ไม่ได้ เช่น

ร่างกายขาดน้ำก็อยู่ไม่ได้ ขาดอาหารก็อยู่ไม่ได้ ขาดอากาศสำหรับหายใจยิ่งใกล้ต่อความตายมากที่สุด ข้อนี้ฉันใด ในการดำรงชีวิตอยู่ในโลกก็เหมือนกัน เราก็ต้องมีหลักใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตทุกวันทุกเวลา เพราะฉะนั้นเราจึงต้องแสวงหาสิ่งนี้ สำหรับเอามาใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการศึกษาทำความเข้าใจตามสมควรแก่ฐานะ

ถ้าเราจะตั้งปัญหาถามขึ้นว่า ในชีวิตของเราแต่ละคนนี้ จุดหมายปลายทางของชีวิตนั้นอยู่ที่อะไร การตอบปัญหานี้ก็คงจะตอบตามความรู้สึกในใจที่แตกต่างกัน ความรู้สึกในใจของคนเรานั้น อาจจะไม่ตรงกันในเรื่องนี้ แต่ก็มีความหมายตรงกันอันหนึ่งว่า ต้องการความสุขความสบาย ไม่มีใครต้องการความทุกข์ความเดือดร้อน แต่ว่าความสุขที่เขาต้องการนั้น อาจจะไม่เหมือนกันอีก เพราะระดับจิตใจ ความนึก ความคิด สติปัญญา ของคนเรานี้ไม่เท่าเทียมกัน

ถ้าเป็นคนที่มีจิตใจต่ำ ก็เข้าใจความสุขแต่เพียงเรื่องกินเรื่องเล่น เรื่องสนุกสนานอะไรต่าง ๆ ถ้าวันไหนได้กินอร่อย ได้เที่ยวสบาย ได้เล่นสนุก เขาก็บอกว่าวันนี้

ไม่เสียชาติ ได้ปล่อยชีวิตเต็มที่แล้ว มีความสุขความสบายแล้ว อันการพูดออกมาเช่นนั้นของบุคคลนั้น เป็นการแสดงภายในว่าเป็นผู้ที่มีใจยังไม่สูงพอ มีความต้องการแต่เพียงเรื่องกินเรื่องเล่น เรื่องความสนุกสนานเท่านั้นเอง

ถ้าคนเราเข้าใจว่าการกิน การเล่น การเที่ยว เป็นความสบายสำหรับชีวิต หรือว่าเหล่านั้นเป็นความสุขที่ชีวิตต้องการแล้ว ก็ให้ลองคิดดูว่าชีวิตของคนเรานี้ จะมีค่ามีราคาที่ตรงไหน เพราะใคร ๆ ก็ต้องการจะกิน จะเล่น จะเที่ยว ความต้องการในเรื่องนี้มีมากขึ้นเท่าใด ความยุ่งยากก็เกิดมากขึ้น เช่นเรื่องกินเรื่องเดียวนี่สร้างความทุกข์ให้แก่มนุษย์ไม่ใช่น้อย ถ้าเราหาความสุขด้วยเรื่องการกิน เราก็ต้องแสวงของอร่อยมากขึ้น คนบางคนกินอาหารที่บ้านไม่อร่อยต้องไปกินที่อื่น บางทีต้องไปกินไกล ๆ กินจนกระทั่งขากลับถูกรถยนต์ชนกันถึงแต่ความตาย ก็ไม่ใช่เรื่องอะไร เรื่องจะไปกินให้มันสบายเท่านั้นแล้วก็จะไปเที่ยวให้สบาย จะหาอะไรๆที่เป็นเครื่องประกอบชีวิตให้สบาย สำคัญว่าเกิดมาเพื่อกินเพื่อเล่น เกิดมาเพื่อความสนุก ชีวิตก็จะไร้ค่า ไร้ราคา ไร้ความหมาย ก็จะทำอย่างไรได้ เพราะจิตใจเขามีระดับเพียงนั้นยังไม่ได้มีความคิดสูงส่งขึ้นไปกว่านั้น

แต่ถ้ายกระดับจิตใจให้สูงขึ้นไปกว่านั้น เขาก็จะคิดได้ว่า สิ่งที่เป็นความต้องการในชีวิต อันเรียกว่าความสุขความสบายนั้น อาจจะดีขึ้นไปกว่านั้นอีกหน่อยหนึ่ง เช่นว่าคนบางคนมีความสุขเพราะได้ทำอะไร ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตแก่ตนแก่ท่าน เช่นว่าได้ทำงานอะไรให้แก่เพื่อนมนุษย์วันใดถ้าได้ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เขาก็บอกว่า แหมวันนี้สบายใจ ถามว่าสบายเรื่องอะไร เขาก็บอกว่าสบายใจเพราะได้ใช้ชีวิตวันนี้ ให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น คนบางคนมีความคิดอย่างนั้น คือมีความคิดว่า เกิดมาเพื่อผู้อื่นไม่ได้เกิดมาเพื่อตนเอง คนใดที่มีอุดมการในชีวิต ว่าเกิดมาเพื่อผู้อื่น ไม่ได้เกิดมาเพื่อตนเอง คนนั้นจิตใจสูงขึ้นหน่อย มีความประณีตทางด้านจิตใจขึ้นอีกหน่อยหนึ่งเพราะว่าเขาอยู่เพื่อผู้อื่น

การอยู่เพื่อผู้อื่นนั้นเป็นการอยู่ชอบ ถ้ามนุษย์ทุกคนมีความคิดว่า เราอยู่เพื่อผู้อื่น เราก็เตรียมพร้อมตลอดเวลาที่จะให้อะไร ๆ แก่ผู้อื่น อะไรที่คนอื่นขาดแคลน ต้องการความช่วยเหลือ เราก็ยินดีที่จะให้สิ่งนั้นแก่เขา ถ้าคนเรามีความคิดในรูปอย่างนี้ ทำให้สังคมดีขึ้น สังคมที่วุ่นวายกัน

อยู่มากในสมัยนี้ วุ่นวายด้วยเรื่องอะไร ก็วุ่นวายด้วยเรื่อง ความเห็นแก่ตัว ต้องการความสุขส่วนตัว ต้องการอะไร ๆ เข้าข้างตัวมาก ๆ ถ้าคนเรามีความคิดประเภทที่เรียกว่าเข้าข้างตัว ต้องการอะไรเพื่อตัวมากเท่าใด ความวุ่นวายก็จะเกิดมากเท่านั้น เพราะในขณะใดที่เรามีความคิดเข้าข้างตัว เราก็จะดึงอะไร ๆ ต่าง ๆ มาเพื่อตัว ถ้าดึงอะไร ๆ มาเพื่อตัวมาก คนอื่นก็ขาดประโยชน์ไป

คนเราทุกคนที่เกิดมามีชีวิตอยู่ในโลก มีส่วนเท่าเทียมกันที่จะได้รับประโยชน์จากธรรมชาติ ประโยชน์ตามธรรมชาติที่มีอยู่ในโลกนี้ สิ่งที่อยู่ในแผ่นดินเช่นน้ำ อาหาร อะไร ๆ ต่าง ๆ ทุกอย่างที่เราได้ใช้สอย ในชีวิตประจำวัน เราก็ได้มาจากพื้นแผ่นดิน หรือเรียกว่าได้มาจากธรรมชาติ เราทุกคนเกิดมามีสิทธิเท่าเทียมกัน ในอันที่จะได้อะไร ๆ จากธรรมชาติ มาใช้สอยเพื่อความสุขของชีวิต เมื่อเรารู้ว่าทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน เราก็ควรจะแบ่งสรรปันส่วน แบ่งสิ่งที่จะเกิดขึ้นนั้น ให้ทุกคนได้รับพอเหมาะพอสมกัน ถ้าเกิดความคิดเช่นนี้ขึ้นในใจในขณะใด ความวุ่นวายก็จะไม่มี ความเห็นแก่ตัวก็จะไม่มี ความตระหนี่ถี่เหนียวก็จะไม่มี แต่

จะมีลักษณะเป็นคนใจกว้าง เห็นแก่ประโยชน์สุขของบุคคลอื่น มองเห็นคนอื่นเป็นพี่เป็นน้องของเรา เป็นผู้ร่วมสุขร่วมทุกข์กันกับเรา

เราจะทำอะไรก็มีใจคิดว่า ทำสิ่งนี้แล้วคนอื่นจะเป็นอย่างไร เขาจะมีความทุกข์ ความเดือดร้อนเพราะการกระทำของเราบ้างหรือไม่ ถ้าได้คิดในรูปอย่างนี้บุคคลนั้นจะไม่เป็นคนใจเหี้ยมใจโหด จะไม่ทำอะไรให้เป็นการกระทบกระเทือนต่อความเป็นอยู่ของบุคคลอื่น ถ้าสมมติว่า คนเรามีความคิดในรูปอย่างนี้มาก ๆ เราลองคิดดูว่าสังคมจะเป็นอย่างไร เราก็จะมองเห็นได้ว่าสังคมนั้นเต็มไปด้วยความสุขความสบาย ไม่มีความวุ่นวายเดือดร้อน ต่างคนก็ต่างจะทำมาหากิน หามาได้แล้วก็ไม่เก็บไว้เฉพาะตัว ยังรู้จักเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น ยังช่วยเหลือคนอื่นให้มีความสุขความสบายตามสมควรแก่ฐานะ บุคคลประเภทที่มีความคิดว่าชีวิตเราอยู่เพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นนี้ นับว่าเป็นคนที่มีความก้าวหน้าในทางจิตใจสูงขึ้นไปกว่าระดับธรรมดาหน่อยหนึ่งแล้ว

ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าของเราทั้งหลายก็ได้สอนไว้ในรูปเช่นนั้น คือสอนให้ พุทธบริษัททุกคน มี

ความคิดว่าอยู่ในสังคม อย่าเห็นแก่ตัว แต่ว่าเราต้องเฉลี่ยสิ่งที่เราจะเฉลี่ยได้ให้แก่บุคคลอื่นตามสมควรแก่ฐานะ เช่นเรามีความรู้เราก็ไม่เก็บความรู้ไว้เฉพาะตัว แจกแบ่งความรู้ที่เรามีนั้นให้แก่ผู้อื่น มีการสอนอะไรให้แก่ใคร ๆ โดยไม่คิดมูลค่าตอบแทน เพราะเราคิดว่าเรามีความรู้ เรามีปัญญาควรจะได้เฉลี่ยแบ่งปันความรู้นี้ให้แก่บุคคลอื่นบ้าง ถ้ามีคนที่มีความคิดอย่างนี้ โรงเรียนที่ไม่เก็บเงินก็จะเกิดขึ้น หรือกลุ่มบุคคลที่มีความเสียสละในเรื่องอย่างนี้ก็จะเกิดขึ้น

ในประเทศอินเดียในสมัยก่อนหน้านี้ มีบุคคลคนหนึ่งที่เราได้ยินชื่อท่านบ่อย ๆ คือ ท่านเซอร์ ระพินทรนาถกอร์ ท่านผู้นี้เป็นนักปราชญ์ เป็นผู้ที่เขียนหลังสือมาก เป็นกวีเอกของโลกก็ว่าได้ ท่านได้รับรางวัลโนเบิล ได้เงินมากมาย ครั้นแก่ตัวลงท่านก็เกิดความคิดขึ้นในใจว่า เรานอนอยู่กับบ้านเฉย ๆ ความรู้ของเรามันมากจะตายไปเสียเปล่า ๆ ควรจะเอาความรู้นี้ฝากไว้กับเด็ก ๆ ให้มันได้สืบต่อความรู้ต่อไป ก็เลยออกจากเมืองใหญ่ไปอยู่ในป่า ที่ตำบลสันตินิเกตัน แล้วก็เปิดโรงเรียนสอนเด็ก เด็กอะไรจะมาเรียนก็ได้ สอนแบบฤาษีสอนศิษย์ ไม่มีอาคารใหญ่โตรโหฐานอะไร นั่งสอน

กันตามใต้ต้นไม้ เลือกสอนเวลาเช้า ๆ แล้วก็ตอนบ่าย ๆ หรือว่าในตอนกลางคืน ต่อมาก็มีคนที่มีอุดมการแบบเดียวกันเป็นผู้มีความรู้ทั้งนั้น ก็ไปอยู่รวมกันมากมากหลายคน เมื่อไปอยู่รวมกันมาก ๆ เข้า ก็ได้ตั้งเป็นโรงเรียนใหญ่ ต่อมาก็ได้ก่อตั้งเป็นมหาวิทยาลัยขึ้น สำหรับให้คนได้เข้าไปศึกษา มหาวิทยาลัยนั้นเกิดขึ้นเพราะความไม่เห็นแก่ตัวของท่านเซอร์ระพินทร นาถกอร์ ไปตั้งมันขึ้น อันนี้นับว่าเป็นความคิดถูกที่ได้ใช้ประโยชน์ในรูปอย่างนั้น

คนไทยเราในสมัยก่อนก็มีอุดมการอย่างนั้น เมื่อมีความรู้อะไร ก็อยากจะให้ความรู้นั้นแก่คนอื่น สอนให้เปล่า ๆ ไม่เอาอะไรตอบแทน อันนี้เป็นอุดมการของชีวิตที่เขาได้กระทำกันอยู่ แต่มาในสมัยนี้วัตถุมันบีบคั้นจิตใจ คนเราตกอยู่ในอำนาจของวัตถุมากขึ้นทุกวันทุกเวลา เมื่อมีการแข่งขันกันในการหาวัตถุ กิเลสมันก็ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อมีกิเลสเกิดขึ้น ความเห็นแก่ตัวก็เพิ่มมากขึ้น แล้วก็เป็นเหตุให้ต้องการสิ่งที่มีที่ได้มากขึ้นทุกวัน ๆ อันนี้เป็นเรื่องที่ทำให้สังคมเดือดร้อน

ถ้าเราเห็นว่าการกระทำเช่นนี้ เป็นเหตุให้เดือดร้อนกันทั่วๆไป เราก็ควรจะได้เปลี่ยนเข็มชีวิตของเรา หันเข้าหาเข็มความเสียสละ ความไม่เห็นแก่ตัว เราจะทำอะไรๆเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่นเท่าที่เราสามารถจะกระทำได้ ก็จะเป็นประโยชน์อยู่ไม่น้อย

ที่อำเภอเบตงมีเถ้าแก่อยู่คนหนึ่ง ใคร ๆ ก็เรียกแกว่าพระเวสสันดร เพราะว่าตอนกลางวันแกต้องออกมานั่งหน้าบ้าน ใครเดินผ่านมาก็แจกเงินให้เขาบ้าง แจกอะไรให้เขาบ้าง ถ้าวันไหนไม่ได้แจกอะไรให้แก่ใคร ดูเหมือนว่าจะกินข้าวไม่ลงเอาทีเดียว เพราะฉะนั้นจึงให้คนนั้นให้คนนี้ ใครไปขออะไรก็ให้อยู่สม่ำเสมอ อันนี้ก็เป็นตัวอย่างของบุคคลประเภทที่เรียกว่า อยู่เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขของบุคคลอื่นเช่นเดียวกับพระพุทธเจ้าหรือว่าพระโพธิสัตว์ กล่าวคือในยุคที่ยังไม่มีพระพุทธเจ้า บุคคลประเภทที่เรียกว่า พระโพธิสัตว์ โดยเฉพาะในศาสนาพุทธฝ่ายมหายาน ที่ชาวธิเบต ชาวจีน ชาวญี่ปุ่น เขานับถือ เขาพูดถึงเรื่องพระโพธิ์สัตว์นี้มาก แล้วเขาก็สอนกันว่าให้อยู่อย่างพระโพธิสัตว์

พระโพธิสัตว์ หมายถึงบุคคลประเภทใด? หมายถึงบุคคลประเภทที่มุ่งหมายเพื่อทำจิตให้หลุดพ้นจากกิเลสเพื่อความเป็นพระพุทธะ นั่นเอง บุคคลที่มุ่งหมายเพื่อความเป็นพุทธะนี้ คอยแต่จะปลดเปลื้องตนอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้นบุคคลประเภทนี้ จึงเป็นบุคคลประเภทที่อยู่เพื่อรับใช้ผู้อื่น เตรียมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ที่จะรับใช้ผู้อื่น มีโอกาสใดที่จะรับใช้ใครได้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ ผู้นั้นจะเป็นเด็กหนุ่มสาวคนเฒ่าคนแก่ ถ้ามีโอกาสจะรับใช้ได้ พระโพธิสัตว์ก็จะไม่คิดอะไรอีก แต่ว่าจะยินดีรับใช้ทันที บุคคลที่เรียกว่าพระโพธิสัตว์นี้ จึงเป็นบุคคลประเภทที่มีตัวแต่น้อย ๆ ความยึดถือที่เรียกว่าอัตตาตัวตนนั้นมีไม่มาก มีอยู่นิด ๆ หน่อย ๆ ค่อยขจัดออกไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งว่าความเห็นแก่ตัวนั้นไม่มีในตัวท่าน อันนี้เป็นหลักการที่ควรจะได้เพาะให้เกิดขึ้นในจิตใจของคนทั่ว ๆ ไป

มารดาบิดามีลูกมีหลานควรจะเพาะนิสัยโพธิสัตว์นี้ให้มีขึ้น เพราะว่าคนเราปกตินั้นมักเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้ มัวเมาอยู่ในสิ่งต่าง ๆ ที่ตนมีตนได้ เพลิดเพลินอยู่ในกามคุณ อันเป็นสิ่งที่ตนปรารถนา อันนี้เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ต้องสอน

ไม่ต้องบอก มันก็เป็นกันทั้งนั้นแหละเรื่องอย่างนี้ ในการที่เราจะฝึกจะสอนนั้น จึงต้องสอนให้ฝืนธรรมชาติไว้หน่อย ธรรมชาติจิตนั้นไหลลง เรื่องไหลลงนี้ไม่ต้องสอนแล้ว แต่เราคิดว่าจะสอนอย่างไร ให้มันรู้จักโต้กับกระแสของจิต ที่คอยแต่จะไหลไปในทางชั่วทางต่ำ ให้เด็กได้รู้ได้เข้าใจว่าจะโต้สิ่งนั้นอย่างไร จะต่อต้านสิ่งนั้นอย่างไร

ในขณะใดที่ใจของเราคิดไม่ดีไม่งาม ที่จะนำชีวิตจิตใจไหลไปในทางชั่วทางต่ำ เราจะต่อต้านมันอย่างไร อันนี้ เป็นเรื่องที่ควรสอนให้เด็กเข้าใจไว้ ตั้งแต่ตัวน้อย ๆ เพื่อให้เขารู้ว่าอุดมการของชีวิต คือการเอาชนะสิ่งทั้งปวง ที่ทำให้เราต้องตกเป็นทาสของมัน ที่ทำให้เรามีความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน ถ้าเราคอยพูดคอยแนะนำเด็ก ๆ ของเราไว้อย่างนี้บ่อย ๆ เด็กก็จะเข้าใจความหมายของอุดมการชีวิต ว่าชีวิตที่ถูกต้องนั้นอยู่อย่างไร? อยู่อย่างชนิดทวนกระแส หรืออยู่อย่างชนิดที่เรียกว่า ไหลไปตามอำนาจของกระแสโลก กระแสโลกก็คือกระแสของกิเลส มีความโลภ มีความโกรธ มีความหลง ความริษยา พยาบาท อาฆาต จองเวร ประเภทต่าง ๆ ที่คอยดึงใจคนให้ไหลไปตลอดเวลา

ถ้าเราไม่ทวนกระแสไว้บ้าง เราก็ลงไปสู่ก้นบึ้งแห่งความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะฉะนั้นการดำรงชีวิตอยู่ในโลกจึงอยู่ด้วยการทวนกระแสไว้เรื่อยไป การที่จะทวนกระแสไว้เรื่อยไปนั้น ต้องรู้มาตั้งแต่เริ่มต้น และต้องฝึกกันมาบ่อย ๆ ผู้ที่เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ก็เหมือนกัน ต้องทำตนให้เป็นตัวอย่างแก่เด็ก ๆ อยู่ตลอดเวลา ด้วยการแสดงให้เด็กเห็นว่า คุณปู่ คุณตา คุณย่า คุณยาย คุณพ่อ คุณแม่ เป็นบุคคลประเภททวนกระแส ไม่ใช่เป็นบุคคลไหลไปตามอำนาจของความอยาก ความคิด อันเป็นเรื่องของฝ่ายต่ำ เด็กนั้นก็จะจำแบบแผนของครอบครัวนั้นไว้ ครอบครัวใดที่ตั้งระเบียบจารีตประเพณีอย่างนี้ไว้ในครอบครัว ครอบครัวนั้นจะตั้งมั่นเป็นปึกแผ่นถาวร

ขอให้เราศึกษาดูว่า ตระกูลใดครอบครัวใด ที่เขายั่งยืนมาได้เป็นเวลานานๆเขาต้องมีอะไรสักอย่างในครอบครัวนั้น เป็นระเบียบเป็นประเพณีประจำตระกูลของเขา แล้วเขาก็ชวนกันปฏิบัติตามระเบียบนั้น ๆ ครอบครัวนั้นจึงอยู่มาได้ แต่ถ้ามาถึงยุคใดสมัยใดที่คนในครอบครัวนั้น เกิดมีความเห็นเข้าข้างตัวขึ้นมา ไม่พยายามฝืนกระแสของกิเลส ชอบปล่อย

จิตใจให้ไหลไป ตามอำนาจของความอยากความปรารถนา ก็หมายความว่าเรือครอบครัวนั้น กำลังเริ่มเอียง แล้วน้ำกำลังเข้าเรือ ลูกคลื่นใหญ่ ๆ กำลังกระทบเรือ ไม่เท่าใดเรือนั้นก็จะล่มจมไป

อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นในสังคมของมนุษย์ ซึ่งเราทั้งหลายที่เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ มีอายุล่วงกาลผ่านวัยมานาน ๆ ก็คงจะประสบและมองเห็นสิ่งเหล่านั้น และสิ่งที่เราเห็นนั้น ความจริงก็เป็นบทเรียน เป็นเครื่องสอนจิตสะกิดใจ แต่ว่าน้อยคนนักที่จะเอาบทเรียนนั้นมาปรารภกันในครอบครัว มาคุยกันหลังอาหาร หรือคุยกันในเวลาว่าง ๆ เพื่อให้ลูกเด็กน้อยได้เห็นว่าอะไรเป็นอะไร เขาจะได้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้น ๆ

เช่นว่าข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์หลายเรื่องหลายประการที่ปรากฏออกมาในหน้าหนังสือพิมพ์ประจำวันนั้น ล้วนแต่เป็นบทเรียนทั้งนั้น เป็นเรื่องสอนจิตสะกิดใจทั้งนั้น ถ้าเราอ่านแล้วเราหมายเหตุไว้ เวลารับประทานอาหารเสร็จ ลูกเต้านั่งพร้อมหน้า เราก็เอาเรื่องนี้มาปรารภคุยกันในครอบครัวของเราให้ลูกหลานได้ฟังว่า เรื่องนี้มันเป็นอย่างนี้ ทำไมมันจึงเป็น

อย่างนี้ สาเหตุมันมาจากอะไร ให้เด็กได้รู้ได้เข้าใจ ว่ามูลฐานของความชั่วหรืออาชญากรรมทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นในสังคมนี้มีอะไรเป็นเหตุ แล้วเราก็บอกให้เด็กนั้นเข้าใจว่าเหตุเหล่านี้มันอาจจะเกิดขึ้นแก่ใครก็ได้ พวกเราที่เป็นสมาชิกในครอบครัวต้องระวังเจ้าผีร้ายเหล่านี้ไว้ อย่าให้มันเกิดขึ้นรบกวนจิตใจของเรา เราจะต้องเอาชนะสิ่งเหล่านี้ให้ได้ พูดแนะ พูดเตือนเขาในเรื่องอย่างนี้ ทุกโอกาสที่มีเรื่องพอที่จะเตือนได้

ถ้าเราอ่านในเรื่องพระสูตร ในทางพระพุทธศาสนาก็จะพบเรื่องนี้เหมือนกัน คือว่าพระสูตรต่าง ๆ พระพุทธภาษิตต่าง ๆ ที่พระผู้มีพระภาคแสดงออกมานั้น ล้วนแต่มีเหตุเกี่ยวกับเรื่องในสังคม เรื่องของบุคคล เรื่องของพระมหากษัตริย์ เรื่องชาวนา เรื่องชาวสวน ที่พระองค์ได้ไปประสบพบเห็นเข้าแล้ว ก็นำมาเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟัง เช่นเล่าว่า :—

วันนี้ตถาคตไปที่บ้านนั้น ได้เห็นเหตุการณ์เช่นนั้นเกิดขึ้น แล้วพระองค์ก็ตรัสเป็นพุทธภาษิต เป็นคำเตือนใจให้พระทั้งหลายได้ฟังไว้ บางคราวเป็นเรื่องภายในวงวัดเอง พระบางรูปทำอะไรผิดทำอะไรเสียหาย พระองค์ก็ยกเอาเรื่อง

นั้นขึ้นมาวิพากษ์วิจารณ์ เสร็จแล้วก็ตรัสเป็นพุทธภาษิต สำทับลงไปในตอนท้ายว่า อย่าได้คิดอย่างนั้น อย่าได้กระทำอย่างนั้น ให้มีความสำรวมระวัง อย่าประพฤติในรูปเช่นนั้นต่อไป อันนี้เป็นเรื่องที่มีปรากฏอยู่ในพระสูตรบ้าง ในเรื่องพระวินัยบ้าง อันเป็นบ่อเกิดของคำสอนที่เป็นหลักศีลหลัก-ธรรมบ้าง เป็นบ่อเกิดของสัจจธรรม ที่พระองค์นำมาประกาศแก่หมู่ภิกษุ อุบาสก อุบาสิกาบ้าง ก็มีตัวอย่างอยู่ถมไป

ในครอบครัวของเราในสมัยปัจจุบันนี้ เหตุการณ์ต่าง ๆ แวดล้อมรัดรึงอยู่ตลอดเวลา อันทำให้เกิดเป็นปัญหาเฉพาะอย่างยิ่งคือเด็ก ๆ ของเรา ถ้าหากว่าเราได้พูดจาแนะนำตักเตือน ด้วยยกเอาเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นในสังคมนี้มาพูดมากล่าวกัน เด็กเหล่านั้นก็จะได้ความสำนึกไปทีละน้อย ๆ ต่อไปก็มีจิตใจสมบูรณ์ เป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์เพราะมีความเข้าใจในเรื่องอย่างนี้ อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดอันหนึ่ง ซึ่งอยากจะฝากไว้กับญาติโยมทั้งหลายประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่งจิตใจของคนเรา เมื่อตะกี้นี้ได้บอกว่าคนบางคนอยู่ได้ด้วยความสุขเพราะได้ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์

แก่ผู้อื่น ได้ทำอะไร ๆ ที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์แล้วก็สบายใจ อันเป็นความสบายใจที่เกิดจากการทำงาน ก็เป็นลักษณะจิตที่สูงขึ้นไปประการหนึ่ง แต่ก็ยังไม่สูงสุดทีเดียว จิตใจที่จะสูงสุดหรืออุดมการอันสูงสุด สำหรับชีวิตของมนุษย์เรานั้น อยู่ที่อะไร ?

อันนี้เราต้องมาศึกษาเรื่องจุดหมายของพระพุทธ-ศาสนาสักหน่อย ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าของเรานั้น มีจุด-หมายอย่างไรในการออกบวช มีจุดหมายอย่างไรในการปฏิบัติงาน ในเรื่องนี้เราจะศึกษาได้แม้ในเรื่องชาดก เรื่องนิทาน-ชาดกทุก ๆ เรื่องที่เขาเขียนไว้เป็นวรรณคดีภาษาบาลี เพื่อสอนจิตสะกิดใจให้คนได้สำนึกอะไร ๆ ต่าง ๆ ตัวเอกในเรื่องนิทานชาดกเหล่านั้น ที่เรียกว่าตัวพระโพธิสัตว์นั่นเอง แต่เรียกในสมัยนี้ว่าพระเอกในเรื่อง ตัวพระเอกในเรื่องนั้นมีความคิดอย่างไร มีความตั้งใจอย่างไร เราก็ทราบได้จากถ้อยคำที่กล่าวไว้ในที่นั้น ๆ ว่าการเป็นพระโพธิสัตว์ คือผู้ที่ต้องการจะบรรลุความเป็นพุทธะ ความเป็นพุทธะนี่เป็นจุด-หมายปลายทางที่พระโพธิสัตว์ต้องการเข้าถึง คือต้อง

การจะให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ต้องการเป็นพระพุทธ-เจ้าว่าอย่างนั้นเถอะ

ทำไมจึงใคร่จะเป็นพระพุทธเจ้า เพราะการเป็นพระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ถึงธรรมะอันสูงสุด ธรรมะอันสูงสุดหมายถึงอะไร เราเรียกเป็นศัพท์หน่อยก็เรียกว่า บรม-ธรรม แปลว่าธรรมอันยิ่งใหญ่ ธรรมอันสูงสุด ธรรมอันยิ่งใหญ่อันสูงสุดนั้นก็เป็นการดับทุกข์ดับร้อนได้ ภาษาที่เราได้ยินได้ฟังกันบ่อย ๆ ก็คือนิพพานนั่นเอง ตัวนิพพานเป็นบรมธรรม ในพระพุทธภาษิตจึงมีอยู่ว่า *"นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา"* *ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวพระนิพพานว่าเป็นบรมธรรม* คือกล่าวว่านิพพานเป็นบรมธรรม

บรมธรรม หมายความว่า ธรรมอันสูงสุด เป็นจุดยอดของสัตว์ทั้งหลายที่จะเข้าถึง โดยเฉพาะมนุษย์เรานี่แหละจุดหมายอยู่ที่ตรงนั้น การกระทำอะไร ๆ ทุกอย่างไปอยู่ที่จุดนั้น ปลายทางมันไปอยู่ที่จุดนั้น ทำไมท่านจึงตั้งจุดไว้ที่สิ่งนั้น เพราะสิ่งนั้นเป็นยอดแห่งความดับทุกข์ดับ-ร้อนได้โดยประการทั้งปวง คนที่มีจิตใจถึงจุดนั้นแล้ว จะไม่

มีความทุกข์ความเดือดร้อนต่อไป มีชีวิตอยู่อย่างที่เรียกว่าสดชื่นตลอดกาล ไม่มีความเหี่ยวแห้ง ไม่มีความร่วงโรย ไม่มีอะไรที่จะทำใจ ให้หวั่นไหวโยกโคลงด้วยอารมณ์ต่าง ๆ อันนี้เป็นสิ่งที่ควรต้องการหรือไม่ เป็นสิ่งที่เราควรจะเข้าถึงหรือไม่

ถ้าหากว่าเรายังไม่เข้าใจ เราลองมาคิดดูอย่างนี้ว่าในวันหนึ่ง ๆ นี้ ถ้า*สมมติว่าประเดี๋ยวโกรธ ประเดี๋ยวเกลียด ประเดี๋ยวมีอารมณ์หงุดหงิด* ประเดี๋ยวเป็นอย่างนั้น ประเดี๋ยวเป็นอย่างนี้ ใจคอไม่มีที่จะสงบ ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ตลอดเวลา ถ้ามีอาการเช่นนั้นเกิดขึ้นในใจของเรา เราลองถามตัวเองว่า มันเป็นชีวิตที่น่าอยู่ไหม มันเป็นชีวิตที่สงบไหม สบายไหม เราก็คงจะตอบได้ด้วยตัวเองว่า มันแย่เต็มที ไม่มีความสุขใจ ไม่มีความสงบ ไม่มีความสบายใจ อันนี้ก็แสดงอยู่ในตัวแล้ว ว่าความไม่สงบมีอยู่ในใจของเราขณะใด ขณะนั้นเราไม่เป็นสุข เรามีอาการขึ้น ๆ ลง ๆ ปวดหัวตัวร้อนตลอดเวลา



คนเราในสมัยนี้ที่เป็นโรคมาก ๆ เช่น เป็นโรคประสาท โรคอาหารไม่ย่อย โรคอะไร ๆ ต่าง ๆ มากมายนั้นเรื่อง

อะไร เรื่องใจไม่ดีนั่นแหละเป็นมูลฐาน หัวใจวายนี่เป็นกับคนที่ไม่น่าจะตายบ่อย ๆ บางทีอยู่ในตำแหน่งใหญ่แล้ว ไปเป็นโรคหัวใจวาย ตายไปง่าย ๆ อาตมาเคยได้ถามเสมอ

ถ้ารู้ข่าวว่าใครเป็นโรคหัวใจวาย มักจะได้ถามกับคนที่รู้จักมักคุ้น ถามว่าคน ๆ นั้นมีลักษณะจิตใจเป็นอย่างไร เป็นคนใจร้อนไหม ใจเร็วไหม เป็นคนเจ้าอารมณ์ไหม วู่วามไหม มีอะไรเกิดขึ้นกระทบจิตใจพออดพอทนได้ไหม ส่วนมาก ก็มักจะได้รับคำตอบว่าเป็นคนประเภทนั้น คือประเภทที่เรียกว่า เจ้าอารมณ์ วู่วาม อะไรมากระทบนิดกระทบหน่อยก็ใหญ่โตทีเดียว เรื่องมันใหญ่ แสดงวู่วามออกมาทางใจบางครั้งบางคราวไม่ใช่เรื่องอะไรสำคัญหรอก แต่ว่าอารมณ์มันแรง พอเกิดกระทบแล้วก็เกิดตัวสั่นไปทั้งตัว พูดจาโผงผางตึงตังออกมา อย่างนี้เขาเรียกว่าเร่งเครื่องบ่อย ๆ เครื่องยนต์ที่เร่งบ่อย ๆ นั้นเครื่องมันจะปกติไหม มันจะวิ่งได้ดีไหมจะใช้ได้นานไหม

ญาติโยมทั้งหลายลองคิดดูซิ เรามันเร่งรถยนต์ เร่งเครื่องยนต์กลไกกันบ่อย ๆ ถ้าเร่งเครื่องมันบ่อย ๆ มันจะ

ทนทานถาวรไหม เราก็ตอบว่า มันไม่ถาวรหรอก ถ้าไปทำอย่างนั้น ฉันใด ยนต์คือร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน พระท่านเรียกร่างกายว่า เครื่องยนต์ชนิดหนึ่ง ภาษาบาลีเรียกว่า *สรีรยนฺตํ จตุจกฺกํ นวทวารํ ฯ* บอกว่า *ร่างกายนี้คือเครื่องยนต์มีล้อสี่ล้อ* ล้อสี่ล้อก็คือมือกับเท้านั่นแหละ แล้วก็มีประตูเก้า คือทวารทั้งเก้า ตา หู จมูก ปาก ผิวกาย ทวารหนัก ทวารเบา เป็นช่องระบายถ่ายเทสิ่งทั้งหลายออก สิ่งทั้งหลายเข้า

เครื่องยนต์นี้มันหมุนไปได้ไม่ปกติ ถ้าหากว่าเราเร่งมันบ่อย ๆ เช่น โกรธบ่อย ๆ เกลียดบ่อย ๆ หงุดหงิดบ่อย ๆ อะไรกระทบนิดกระทบหน่อยประเดี๋ยวก็ตบขาตัวเอง ตบอกตัวเอง ชกหัวตัวเอง บางทีก็ถอนผมของตัวเอง มันเรื่องอะไรที่ไปกระทำเช่นนั้น อย่างนี้แหละเขาเรียกว่า คนเจ้าอารมณ์ เป็นเจ้าของอารมณ์ คำ "เจ้าอารมณ์" ก็หมายความว่า ยึดถือ หลงใหล มัวเมา ในสิ่งที่มากระทบด้วยความโง่ ด้วยความเขลา ไม่ใช้ปัญญา ไม่พิจารณาสิ่งนั้นด้วยสติ ด้วยความรอบคอบ อะไรมากระทบก็รุนแรงทุกครั้ง ๆ ก็ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในใจบ่อย ๆ นั่นแหละ ทำให้เครื่องไม่ดี

ระบบหายใจไม่ดี หัวใจเต้นไม่ดี ปอดทำงานไม่ดี อะไร ๆ มันไม่ดีไปทั้งนั้นแหละ แล้วทำอย่างนี้บ่อย มันล่อแหลมต่ออันตราย อาจจะช็อคตายเมื่อไหร่ก็ได้ หลักการมันเป็นอย่างนั้น

แต่ถ้าหากว่าคนใดเป็นคนใจเย็น มีอารมณ์ขันต่อเหตุการณ์ อะไรมากระทบก็หัวเราะมันไปเรื่อย ๆ ยิ้มรับสถานการณ์ ไม่แสดงอาการใจน้อยใจเร็ว ไม่หุนหันพลันแล่น คนพวกนั้นไม่ค่อยเป็นไรหรอก นอนหลับเป็นปกติ พอล้มตัวถึงหมอนก็หลับปุ๋ยไปเลย แล้วก็ตื่นได้เป็นปกติ ทำงานทำการก็เป็นปกติ ไม่มีโรคทางใจ คนประเภทนี้ไม่เป็นโรคประสาท ไม่ปวดหัวบ่อย ๆ ไม่มีอาการบกพร่องทางระบบอาหาร ทางระบบถ่ายเทของร่างกาย อายุมันยืน อายุยืนก็เนื่องจากใจดี ถ้าใจไม่ดีแล้วก็อายุสั้นเท่านั้นเอง

ทีนี้ เราจะทำอย่างไรให้จิตใจเราดีไว้ เราก็ต้องมีอุดมการประจำใจไว้ว่า เราอยู่เพื่อปฏิบัติตนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน จุดหมายปลายทางของชีวิตที่เราจะเดินไปให้ถึงนั้น คือการดับทุกข์ได้ ซึ่งเรียกย่อ ๆ ว่า "บรมธรรม" บรมธรรมก็คือการดับทุกข์ได้นั่นเอง

เราต้องมุ่งไปสู่จุดนั้น ให้ตั้งเข็มไว้ก่อน คนเรามีชีวิตอยู่ในโลกมันต้องมีเข็ม มีจุดหมายของชีวิตว่าจะไปไหนจะทำอะไร ไม่ใช่อยู่ไปตามเรื่องตามราว น้ำขึ้นลอยขึ้น น้ำลงลอยลง อย่างนี้ มันไม่ได้เรื่องอะไร

ควรจะมีจุดหมายว่าในชีวิตนี้ เราจะไปถึงอะไร เราจะทำอะไรให้ตั้งเข็มไว้ ทั้งเข็มในทางคดีโลก ทั้งเข็มในทางคดีธรรม ด้านคดีโลกนั้นก็ควรตั้งไว้ แต่ถ้าตั้งเข็มในทางคดีโลกอย่างเดียว ที่เรียกว่า ด้านวัตถุ ไม่มีการตั้งเข็มในด้านธรรมะไว้ด้วยนี้ ไม่ดี เพราะว่าไม่มีเครื่องกำกับ ถ้าเป็นเรือก็ขาดหางเสือ รถขาดพวงมาลัย แล้วมันจะวิ่งไปได้อย่างไร ไปไม่รอด เพราะฉะนั้นต้องมีเข็มในด้านธรรมไว้ด้วย ว่าเราจะทำงานอะไรก็ตาม เราจะเป็นพ่อค้า นักอุตสาหกรรม หรือว่าเป็นข้าราชการอะไรก็ตามที เรามีจุดหมายอยู่ในชีวิตว่า ทำเพื่อดับทุกข์ดับร้อน ปฏิบัติการงานอะไรนี่ก็เพื่อดับทุกข์ดับร้อนไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น ไม่ใช่ทำเพื่อพอกพูนความทุกข์ ความเดือดร้อนขึ้นในชีวิตของเรา

ตื่นแต่เช้าเราควรจะบอกกับตัวเองว่า วันนี้เราจะอยู่อย่างคนใจเย็น อยู่อย่างผู้มีสติปัญญา รู้เท่ารู้ทันต่อเหตุการณ์

เราจะอยู่อย่างชนิดดับทุกข์ดับร้อนในตัวเราเอง แล้วก็จะดับทุกข์ดับร้อนในตัวของคนอื่นด้วย อะไร ๆ ที่มันจะทำให้เราร้อน ทำให้เราไม่สบาย เราจะไม่เอาสิ่งนั้นมาไว้ในใจ เป็นคนรู้จักปล่อย รู้จักวางในเรื่องที่ควรปล่อยควรวาง ไม่ยึดไม่เก็บหมักหมมอะไร ๆ มากเกินไป เรือลำน้อย ๆ ถ้าหากว่าเอาของบรรทุกมากเกินไป เรือนั้นมันจะวิ่งได้เร็วได้อย่างไร มันจะจมอยู่ที่ท่านั้นเองแหละ ยังไม่ทันออก ยังไม่ทันถ่อทันพาย มันจมลงไปที่ตรงท่าเสียแล้ว แล้วจะไปได้อย่างไร เพราะฉะนั้นเราจะต้องรู้ว่าอะไรควรเก็บอะไรควรปล่อย สละสลัดคืนให้แก่ธรรมชาติไป

ความจริงสิ่งที่ควรเก็บไว้นั้นมันไม่มีหรอก หากพูดกันโดยหลักใจแล้ว สิ่งทั้งหลายไม่ควรเก็บไว้ในใจของเรา เป็นสิ่งที่ควรปล่อยควรวาง แต่ว่าเราควรจะรู้เท่ามันเรียกว่าปล่อยวาง หมายความว่า รู้เท่าในสิ่งนั้น พอรู้เท่าเราก็ไม่เก็บ แต่เมื่อใดเราไม่รู้เท่า เราก็เก็บสิ่งนั้นทันทีเอาสิ่งนั้นมาไว้ในใจเราทันที และในขณะใดที่เราเก็บเอาอะไรมาไว้ในใจนี่ เราจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง เราเกิดความรัก

เราเกิดความชัง เกิดความหลง เกิดความขัดเคือง เกิดความกำหนัดในสิ่งนั้น หรือเกิดอะไร ๆ ขึ้นอีกหลายเรื่อง เพราะเราเก็บไว้ เพราะการเก็บ คือการยึดถือ

การรู้เท่ารู้ทันคือการปล่อยวาง เพราะฉะนั้นในการดำเนินชีวิต เราจะต้องปล่อยวาง ให้มากกว่าที่จะเก็บอะไร ๆ เข้ามาไว้ในใจ ใครอยากอยู่อย่างสงบสุขมีจิตใจสบายตลอดเวลา ก็อย่าเก็บอารมณ์ใด ๆ ไว้ในใจของเรา แต่เราควรจะปล่อยสิ่งนั้นไว้ เรื่องใดเกิดในสถานที่ใดก็ปล่อยไว้ที่นั่น อย่าเอามาที่อื่น แม้แต่สักนิ้วเดียวเราก็ไม่ยอมเอามากับตัวเรา สมมติว่าเกิดที่ถนนทิ้งไว้ที่ถนน เกิดที่หน้าบ้านทิ้งไว้ที่หน้าบ้าน เกิดที่ห้องรับแขก เราลุกขึ้นจากห้องรับแขกแล้ว ขอให้สิ่งนั้นมันค้านอยู่ที่ตรงนั้นแหละ อย่าติดอกติดใจของเรามาเลย อย่างนี้มันดีหรือไม่ ญาติโยมคิดดู

ถ้าคิดดูแล้วจะเห็นว่า เออ สบายดีนี่ ถ้าเราปล่อยอย่างนั้น แต่ถ้าเราไม่ปล่อย ชอบเก็บสะสมไว้ในใจ ตั้งแต่เช้าจนกระทั่งค่ำ ไม่รู้อะไรบ้าง เอามาใส่ไว้สะสมไว้ในใจของเรา ถ้าสิ่งนั้นเป็นวัตถุ เป็นข้าว เป็นของเต็มห้องเลย

เรือนทั้งหลังไม่มีที่จะวาง มีแต่เรื่องของเก็บทั้งนั้น เหมือนคุณยายเก็บของหรือหลวงตาเก็บของ เรียกว่าอะไร ๆ ก็เก็บไว้ทั้งนั้น แต่ว่าของอย่างนั้น บางทีก็มีประโยชน์เหมือนกัน เชือกเพียงคืบเพียงศอกอะไรนิดอะไรหน่อย สำหรับเอาไปใช้ได้ของเหล่านั้นไม่เป็นไร แต่ว่าอารมณ์นี่มันไม่ได้ประโยชน์อะไร ที่เราเก็บมาใส่ไว้ในใจ มีแต่เรื่องขุ่นมัว เรื่องเศร้าหมอง เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนในใจ บางทีไม่มีใครรบกวนหรอก นั่งคนเดียวก็อุตส่าห์เอาของเก่ามานั่งเป็นทุกข์เล่น ๆ ของเก่านานแล้วเก็บไว้ตั้งหลายปี ใส่ไว้ในแอลบั้มคือดวงใจของเรา ว่าง ๆ นั่งเปิดดูเสียหน่อยหาเรื่อง นี่แหละคำโบราณเขาบอกว่า *ฟันฝอยหาตะเข็บ* อ้ายตะเข็บมันอยู่ในฝอยเรียบร้อยแล้ว เราอุตส่าห์เอานิ้วชี้เข้าไปคุ้ยไปเขี่ยให้ตะเข็บมันกัดนิ้วชี้ แล้วจะได้มานั่งปวดร้องห่มร้องไห้ต่อไป นี่มันเรื่องอะไร เรื่องไม่รู้เท่ารู้ทันต่ออารมณ์ แล้วก็หาความทุกข์ความเดือดร้อนใส่ตัว การเป็นอยู่ที่ฉลาด เขาไม่เก็บไม่หาอะไร ๆ มาใส่ไว้ในตัวในใจอย่างนั้น แต่ปล่อยเสีย วางเสีย มันก็หมดเรื่องไป

เพราะฉะนั้นการดำรงชีวิตประจำวันของเรา เราจึงควรมีความคิดอยู่ในใจว่า เราต้องรุ่งเรืองอยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยการปล่อยการวาง อยู่ด้วยการทำจิตของเราให้มันว่างจากความยึดความถือ ความติดพันในสิ่งนั้น ๆ หัดทำอย่างนี้บ่อย ๆ นึกบ่อย ๆ สอนตัวเองบ่อย ๆ เวลาใดมันเกิดอะไรวุ่นวายขึ้นในใจ เราก็เอามาถามตัวเองว่า เกิดวุ่นวายขึ้นด้วยเรื่องอะไร มีความทุกข์ความร้อนด้วยเรื่องอะไร ทำไมจึงเป็นทุกข์ด้วยเรื่องนั้น สิ่งนั้นมันสำคัญนักหรือ ที่เราจะต้องเป็นทุกข์ ถามตัวเองอย่างนั้น ถามเอง ตอบเอง คิดไปพิจารณาไปบ่อย ๆ นาน ๆ เข้าเราก็เห็นด้วยตัวเองว่า อ้อไม่เข้าท่าเสียเลย ไปหาเรื่องให้เป็นทุกข์เปล่า ๆ แล้วทีหลังเราก็รู้ขึ้นโดยลำดับต่ออารมณ์นั้น ๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความยุ่งใจ

โดยเฉพาะคนแก่ที่มีอายุมาก ๆ อายุตั้ง ๗๐—๘๐ ปีนี่ต้องหัดให้มากที่สุด จะได้มีชีวิตสดชื่นแจ่มใส เพราะไม่เท่าใด เราก็จะลาโลกไปแล้ว ขอให้ได้รับผลประโยชน์จากพระศาสนาที่เรารักเคารพบูชาเสียในวันนี้ในชีวิตนี้ อย่าไปคิดว่า จะเอาในเวลาตายไปเลย คนบางคนก็คิดว่า ขอให้

ไปได้รับความสุขข้างหน้า เวลานี้ไม่สุขแล้วจะไปสุขได้อย่างไรข้างหน้า มันต้องสุขเย็นกันเดี๋ยวนี้เวลานี้ รู้เท่ารู้ทันกันเสียในเวลานี้บัดนี้มีปัญญาเสียเวลานี้บัดนี้

ถ้ารอว่าค่อยไปเอาข้างหน้า อนาคเต กาเล โน้น ทำอะไรก็ อนาคเต กาเล โน้น มันนานเหลือเกิน อนาคตที่มันยังอีกไกล ไม่รู้ว่าจะไปถึงไหน อย่าไปคิดอย่างนั้น แต่จะต้องคิดว่าเราจะทำอย่างไร ให้ใจสงบเย็นในวันนี้ในเดี๋ยวนี้ ทำอย่างไรให้มีปัญญา รู้เท่ารู้ทันต่อเหตุการณ์เสียแต่ในเวลานี้บัดนี้ อันนี้แหละเป็นเรื่องที่ควรคิดบ่อย ๆ นึกบ่อย ๆ เพราะฉะนั้น จึงควรตั้งอุดมการ ไว้ในใจของเราว่า เราอยู่เพื่อดับความทุกข์ และไม่ใช่ดับทุกข์เฉพาะตนคนเดียว เราต้องช่วยคนอื่นให้ดับทุกข์ด้วย

การช่วยอำนวยให้คนอื่นดับทุกข์ด้วยนั้นจะทำอย่างไร ก็คือหาวิธีปลอบโยนจิตใจแก้ไขปัญหาชีวิตของคนอื่นอย่าไปพลอยทุกข์กับเขา แต่ว่าไปช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ให้เขาอย่างนั้นจึงจะชอบจะควร เช่นว่า ญาติคนหนึ่งของเรามีความทุกข์มีปัญหา เราก็ควรจะคิดว่า เออ จะแก้ปัญหา

อย่างไรจะแนะแนวอย่างไร ให้แก่ญาติของเรา ให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนได้ ถ้าสมมติว่าเราทำได้เราก็ทำ แต่ถ้าเราทำไม่ได้ เราก็หาอุบายอันเป็นกุศลต่อไป คือนำเขาไปวัดไปฟังธรรมเทศนา เข้าหาพระที่ชี้แนะแนวทางชีวิตให้เข้าใจ

การช่วยเหลือกันคราวเช่นนี้ เป็นการช่วยเหลือที่ประเสริฐสุด เป็นการช่วยกันทางจิตทางวิญญาณอย่างแท้จริง ช่วยข้าว ช่วยของ ช่วยวัตถุเงินทอง นั่นมันเป็นการช่วยกันภายนอก ไม่ได้เป็นการช่วยประเภทถาวร แต่การช่วยให้เขามีจิตใจ มีปัญญา รู้เท่ารู้ทันต่อเหตุการณ์ อันเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเขา นั่นแหละคือการช่วยอย่างถาวร

เราควรหาโอกาสช่วยเขาอย่างนั้น ญาติโยมบางคนก็พยายามหาโอกาส ช่วยเพื่อนในรูปอย่างนี้อยู่ เช่นเพื่อนมีความทุกข์ก็พยายามไปชักไปจูงให้มาวัด ให้ฟังธรรมเทศนา และมาแล้วก็มาบอกว่า เป็นทุกข์อย่างนั้นอย่างนี้ ช่วยเทศน์ช่วยสอน อันนี้ก็เรียกว่าถูกต้องตามอุดมการ ในการช่วยแก้ปัญหาชีวิต เช่นของเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง หรือเพื่อนฝูงมิตรสหาย คนเราถ้าช่วยกันแก้อย่างนี้ได้บ่อย ๆ สิ่งทั้งหลายก็จะดีขึ้น นี้อันหนึ่ง

ความผิดอันหนึ่งในหมู่มนุษย์เรา คือว่า มักจะช่วยกันในทางที่จะให้จิตใจตกต่ำ ที่มักจะช่วยกัน ตัวอย่าง เช่นเพื่อนฝูงรักกันชอบกัน แล้วชวนกันไปทำอะไร ๆ ที่ไม่ดี ชวนกันไปดื่มของเมา ชวนกันไปเที่ยวเล่น ชวนกันไปหาความสนุก แล้วมีความทุกข์ความเดือดร้อน ได้เคยสอบถามคนบางคน ว่าทำไมจึงไปทำอย่างนั้น แกก็บอกว่าเพื่อนเขาชวนไป ถ้าไม่ไปก็เกรงใจกัน มันรักกันมานานแล้ว บอกว่านี่แหละรักไม่มีอุดมการ ไม่มีจุดหมาย คบเพื่อนเพื่อกินเพื่อเล่น เพื่อความสนุก เพื่อหาเรื่องให้มันสิ้นเปลืองเงินทองโดยไม่เข้าเรื่อง เรียกว่าไม่มีอุดมการ ในการคบหาสมาคมกัน

การคบหาสมาคมตามหลักอุดมการทางพระพุทธศาสนานั้น เราคบกันในรูปใด ? คบกันก็เพื่อช่วยกัน ยกระดับจิตของกันและกันให้สูงขึ้น นั่นคืออุดมการแห่งการคบหาสมาคม ไม่ว่าเราจะคบกับใคร เราก็ต้องมีอุดมการไว้ในใจว่าคบคนนี้เพื่อช่วยยกระดับจิตใจคนนี้ให้สูงขึ้น ต่างฝ่ายต่างนึกอย่างนั้น เช่นคนสองคนนึกตรงกันในรูปเดียวว่า เรา

มาเป็นเพื่อนกันเพื่อประพฤติธรรม เป็นเพื่อนกันเพื่อชี้แนะทางชีวิต เพื่อช่วยยกระดับจิตใจให้มันสูงขึ้น อย่างนี้ไม่มีเสียเพื่อนที่คบกันในรูปนี้ไม่มีเสีย เขาจะไม่จูงไปเที่ยว ไปเล่นไปหาความสำราญ แต่เขาจะช่วยชี้ แนะแนวทางชีวิต ให้แก่กันและกัน เพื่อให้ก้าวหน้าในทางที่ถูกที่ชอบ อย่างนี้เป็นอุดมการแห่งการคบหาสมาคม ตามหลักคำสอนในทางพุทธศาสนา

โดยมากไม่มีใครคิดในเรื่องอย่างนี้ ไม่มีใครนำเอาไปใช้ เพราะเราไม่ได้มีการโฆษณาอุดมการอย่างนี้ให้คนได้เกิดความรู้ความเข้าใจ มีแต่อุดมการ ว่ารักกันให้นาน ชอบกันให้นาน ทำอย่างไรจึงจะรักกันได้ ต้องตามใจกัน เพื่อนจะทำอะไรก็ต้องตามใจกัน อันนี้ไม่ใช่ลักษณะที่ถูกต้อง

คำสอนในสิงคาโลวาทสูตรที่เกี่ยวด้วยเรื่องการคบมิตรนี้ ท่านบอกว่า ถ้ามิตรทำชั่วก็คล้อยตาม ทำดีก็คล้อยตาม ต่อหน้าสรรเสริญเพื่อน พอลับหลังก็นินทาเพื่อน อันนี้ไม่ใช่เพื่อนแท้ เขาเรียกว่า "มิตรปฏิรูป" คือคนเทียมมิตร ผีมันปลอมตัวมาเป็นมิตรแก่กันและกัน ไม่

มีพระอยู่ในจิตใจคบกันนานเท่าใดก็มีแต่ขาดทุน ไม่มีความก้าวหน้าในชีวิต ในการงานแม้แต่น้อยเดียว เพราะฉะนั้นจึงใคร่จะขอฝากอุดมการไว้ว่า เราจะคบใครสักคนหนึ่งก็ต้องตั้งใจว่า คบกันเพื่อความก้าวหน้า แล้วเราก็บอกกับเพื่อนที่เราคบนั้นด้วยว่า ที่เรามาคบกันสมาคมกันนี่ ขอให้เข้าใจนะว่า เราคบกันเพื่อช่วยกันยกระดับจิตใจ คุณช่วยผม ผมช่วยคุณ ยกระดับจิตใจให้มันสูงขึ้น ให้พ้นจากความชั่ว ความร้าย สิ่งใดที่เคยชั่วมาเราก็เลิก สิ่งใดที่ยังไม่ชั่วเราก็ระวังไม่กระทำสิ่งนั้น

ถ้าพูดกันให้เข้าใจ อย่างนี้ความเป็นเพื่อนก็จะเป็นเพื่อนที่แท้จริง เขาเรียกกันว่า "บัณฑิตเป็นเพื่อนกับบัณฑิต" ไม่ใช่คนพาลมาเป็นเพื่อนกับคนพาล เพราะคนพาลนั้นไม่เป็นเพื่อนแท้ ไม่มีความเป็นสหายร่วงสุขร่วมทุกข์กันได้นานอย่างแท้จริง เป็นกันเมื่อยังทำอะไรตามกันได้ หรือยังช่วยให้สำเร็จความต้องการได้เท่านั้น พอขณะใดเพื่อนไม่สามารถจะอำนวยสิ่งที่เขาอยากได้ตามความปรารถนา เขาก็ห่างไป อันนี้ไม่ใช่เพื่อนแท้ ไม่ใช่เพื่อนตาย เป็นแต่เพียงเพื่อนกิน

เพื่อนสนุกกันบางครั้งบางคราว ไม่ใช่อุดมการตามหลักของการคบเพื่อนในทัศนะทางพระพุทธศาสนา

ขอให้ญาติโยมจำอุดมการนี้ไว้ บอกเด็ก ๆ ให้เข้าใจ เตือนลูกเตือนหลาน เพราะในสมัยนี้สังคมในเมืองเรามันวุ่นวายมันเร่าร้อน เต็มไปด้วยความยุ่งยากนานาประการ เราควรจะช่วยกันแก้ปัญหานี้ให้หมดไป ตามโอกาสที่จะช่วยกันได้ นี้ประการหนึ่ง วันนี้พูดมาก็พอสมควรแก่เวลา

จึงขอยุติธรรมปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้.

ปาฐกถาธรรม ครั้งที่ ๓

ความรู้เกี่ยวกับพลังทางจิตใจ

ภิกขุ ปัญญานันทมุนี

แสดงประจำวันอาทิตย์ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๑๕

ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาข้อธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ ที่เราหยุดงานหยุดการตามปกติจึงได้ชักชวนกันมาวัด เพื่อทำจิตใจให้สะอาดสว่างสงบตามหลักธรรมะในทางพระพุทธศาสนา เพื่อจะได้มีพลังทางใจเพิ่มขึ้น สำหรับนำไปใช้เป็นหลักในการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันต่อไป ในกาลข้างหน้า เพราะกำลังใจของคนเรา

นี้มันก็สูญไปสิ้นไป ด้วยการใช้เพื่อการปฏิบัติงานเหมือนกัน เหมือนกับสิ่งที่เป็นวัตถุที่เรามี แล้วก็ใช้ไป ๆ มันก็หมดไปสิ้นไป ถ้าไม่มีการหามาเพิ่มเติม สิ่งนั้นก็จะหมดสิ้นในวันหนึ่งฉันใด กำลังทางจิตใจอันเป็นกำลังสำคัญในการปฏิบัติกิจในชีวิตประจำวัน ก็ต้องมีวันหมดสิ้นเพราะไม่ได้หามาเพิ่มเติมเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นในทางศาสนาจึงได้สอนศาสนิกบริษัทให้มาวัดหรือศาสนสถานตามที่ตนนับถือ เพื่อจะได้เพิ่มกำลังภายในให้เกิดเพิ่มขึ้นไปอีก เหมือนกับหม้อแบตเตอรี่ที่เราใช้นาน ๆ ไฟมันก็หมดไป ต้องไปทำการชาร์ตเพิ่มเติมเพื่อให้มีไฟมากขึ้นฉันใด กำลังทางใจก็มีสภาพเช่นนั้น เพราะฉะนั้นการที่เรามาวัดเพื่อศึกษาธรรมะ เพื่อปฏิบัติธรรมะ ก็เท่ากับว่าหาพลังงานให้แก่ใจของเรา จะได้นำไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

ทำไมจึงต้องหาพลังงานเพิ่มเติมให้แก่ใจ ก็เพราะว่าเราใช้หมดไปสิ้นไป กำลังใจก็จะอ่อนแอ ก็เมื่อเราใจอ่อนการปฏิบัติหน้าที่ก็จะไม่เรียบร้อย ต่อสู้กับอุปสรรคชีวิตก็ไม่ได้ จึงได้เกิดมีความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยประการต่าง ๆ

คนเราที่มีความยุ่งยากในทางใจ มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้น ก็เพราะกำลังใจไม่พอที่จะต่อสู้กับสิ่งเหล่านั้น สรรพสิ่งทั้งหลายในโลกมีสภาพยั่วยวนชวนใจ ทำให้เรากำหนัดบ้าง ขัดเคืองบ้าง ลุ่มหลงบ้าง มัวเมาบ้างอยู่ตลอดเวลา ในขณะใดที่ใจถูกกิเลสประเภทใดประหนึ่งเกิดขึ้นครอบงำใจ ใจเราก็หมดกำลังไปชั่วขณะหนึ่ง แล้วถ้าหากว่าเราเป็นอยู่อย่างนั้นบ่อย ๆ กำลังใจของเราก็จะหมดไปสิ้นไป เมื่อกำลังต้านทานในทางใจหมดไป ความอ่อนแอก็จะเกิดขึ้น แล้วเราก็จะพ่ายแพ้ต่อสิ่งเหล่านั้น อันนี้แหละคือสาเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

ญาติโยมทั้งหลายที่มีชีวิตคลุกคลีอยู่ในโลก มีการงานที่จะต้องจัดต้องทำอยู่ตลอดเวลา มีปัญหาร้อยแปดพันประการเกิดขึ้นในวิถีชีวิต เรามีความรู้สึกอย่างไรบ้างในวันหนึ่ง ๆ เราก็พบว่ามันมีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง มีความเบาใจบ้าง มีความหนักใจบ้าง มันเป็นเรื่องสุดแล้วแต่อารมณ์ที่มากระทบ อารมณ์ที่มากระทบเรานั้นมันมีมาในรูปต่าง ๆ บางอย่างก็ทำให้เราหนักอกหนักใจ แต่บางอย่าง

ก็ทำให้สบายใจ ความสบายใจเรียกว่าเป็นเรื่องของความยินดี ความไม่สบายใจก็เรียกว่าเรื่องของความยินร้าย

อันความยินดีและความยินร้ายที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้น เราอาจจะเข้าใจผิดอยู่ คือเข้าใจผิดว่า ความยินดีนั้นเป็นคุณ แต่ความยินร้ายนั้นเป็นโทษ อันนี้เป็นความเข้าใจชั้นพื้นฐานทั่ว ๆ ไป ซึ่งความจริงก็ไม่ถูกตรงตามหลักการนัก พูดกันโดยเนื้อแท้แล้วความยินดีกับความยินร้ายมันก็เป็นเรื่องของความทุกข์เท่า ๆ กัน ต่างกันแต่เพียงว่าความยินดีนั้นมันอำนวยให้ทุกข์ในภายหลัง ส่วนความยินร้ายนั้นมันเป็นทุกข์ในทันที

คนเราที่มีความยินดี ก็อาจจะรู้สึกว่าไม่มีทุกข์ในขณะนั้น เพราะใจกำลังเพลิดเพลินอยู่ในสิ่งที่เราได้รับ แต่ความเพลิดเพลินนั้นมันไม่ถาวร อาจจะเปลี่ยนแปลงเป็นความไม่เพลิดเพลินเมื่อใดก็ได้ ทำไมจึงได้เป็นเช่นนั้น ก็เพราะกฎธรรรมดามีอยู่อย่างหนึ่ง เรียกว่าเป็นกฎตายตัว มีอยู่ตลอดเวลาไม่มีใครจะมาเปลี่ยนแปลงกฎอันนี้ได้ กฎนั้นก็คือความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งทั้งปวง *สิ่งทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นรูป*

เป็นนามอยู่ใกล้อยู่ไกลอะไรก็ตามทีเถอะ มันมีสภาพไม่เที่ยงมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นกฎอันหนึ่งที่พระผู้มีพระภาคค้นพบ แล้วนำมาประกาศให้เราทั้งหลายเข้าใจ

กฎอันนี้เมื่อเกิดขึ้นแก่สิ่งใด ๆ เราผู้มีสิ่งนั้นก็ไม่สบายใจ เช่นว่าเรากำลังดีใจ เพลิดเพลิน มีความสุขด้วยสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วไม่เท่าไรสิ่งนั้นมันก็เปลี่ยนสภาพไป เช่นเหี่ยวแห้งไปหายไป หรือว่าต้องจากเราไป เราก็มีความทุกข์มีความเดือดร้อน

ถ้าสมมติว่าเราไม่มีความยินดีในสิ่งนั้น เราไม่มีความรักในสิ่งนั้น ไม่มีความยึดถือในสิ่งนั้น เวลามันเปลี่ยนแปลงไป ก็ไม่มีเรื่องอะไร เรามันเฉย ๆ ไม่ต้องมีความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะปัญหาดังกล่าว แต่ที่ได้เกิดเป็นปัญหาขึ้นก็เพราะว่าจิตใจเราเข้าไปยึดไปถือในสิ่งนั้น ยึดเอาด้วยความหลงผิดคิดว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่น่าชอบใจน่าพึงใจ เพราะฉนั้นความยินดีจึงเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนได้

ส่วนเรื่องความยินร้ายนั้นไม่ต้องสงสัย เพราะว่ามันก่อให้เกิดความทุกข์ได้ทันที ไม่มีปัญหาอันใด เพราะเวลาใด

เราเกิดความยินร้าย เราก็มีความร้อนใจ มีความไม่สบายใจ ใคร ๆ ก็ไม่ต้องการความยินร้าย แต่ต้องการความยินดี แต่ความยินดีนั้นมันก็เปลี่ยนแปลงได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติทางธรรมะ ท่านจึงวางหลักเกณฑ์ไว้ว่า ไม่ให้ยินดียินร้ายในสิ่งนั้น ๆ

ในเวลาตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัสถูกต้องสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็ระวังใจไม่ให้ยินดีในสิ่งนั้น หรือไม่ให้เกิดความยินร้ายในสิ่งนั้น ให้วางใจเฉย ๆ การทำใจเฉย ๆ นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่เป็นเรื่องที่ยากอยู่สักหน่อย แต่ก็ไม่เหลือวิสัย ถ้าเราพยายามฝึกฝนอบรมจิตใจของเรา หมั่นคิดหมั่นนึกด้วยปัญญาบ่อย ๆ เพื่อให้มองเห็นสิ่งนั้นชัดเจน แจ่มแจ้ง ตามที่มันเป็นอยู่อย่างไร นาน ๆ ไปใจเราก็จะมีความเฉย ๆ ต่อสิ่งนั้น

เรื่องความวางเฉยต่อสิ่งบางสิ่งนั้น บางทีมันก็มีประสบการณ์อยู่ในใจของเราบ้างแล้ว ญาติโยมอาจจะสังเกตตัวของตัวเองได้ ว่าในเรื่องบางเรื่องนี่เราเฉย ๆ เราไม่รู้สึกอะไรในเรื่องนั้น ไม่มีความยินดี ไม่มีความยินร้าย ในอารมณ์

นั้นที่มากระทบ ทำไมเราจึงไม่เกิดยินดียินร้ายในเรื่องนั้น ถ้าเราศึกษาถึงความรู้สึกในใจของเรา เราก็จะรู้ว่า เพราะเรารู้ชัดเห็นชัดในเรื่องนั้น รู้ว่าสิ่งนั้นมันคืออะไร มันมาจากไหนเป็นอยู่อย่างไร

เมื่อเรารู้ชัดเห็นชัดตามความเป็นจริง ใจเราก็ไม่เข้าไปยึดถือในอารมณ์นั้น ๆ เราวางใจเฉยได้ อันนี้เป็นเรื่องตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า ใจของเรานั้นมีอาการเฉยได้ ไม่ใช่มีแต่เพียงความยินดีกับยินร้าย เพราะฉะนั้นในเวทนาที่หลักธรรมะกล่าวไว้ จึงกล่าวเรื่องเวทนาไว้สามประการ เรียกว่า *สุขเวทนา ทุกขเวทนา* และอีกอันหนึ่งเรียกว่า *อทุกขมสุขเวทนา*

สุขเวทนานั้น หมายถึงความยินดีนั่นเอง คือเกิดความรู้สึกยินดีในเรื่องนั้น ก็เรียกว่าตัวสุขเวทนา ตัวทุกขเวทนาก็คือหมายถึงความไม่ยินดีในเรื่องนั้น แต่มีความยินร้ายเกิดขึ้น เรียกว่าเป็นทุกขเวทนา เกิดขึ้นในใจเราบ่อย ๆ สองเรื่องนี้ ส่วนอีกเรื่องหนึ่งเรียกว่าอทุกขมสุขหรือเรียกว่า อุเบกขา ซึ่งยังไม่ใช่ยินดี ไม่ใช่ยินร้าย

อาจจะมีขึ้น แต่ว่าถึงแม้มันจะมีเกิดขึ้นในใจ เราก็ไม่ค่อยจะสังเกต เพราะเรื่องของอุเบกขานั้นเป็นเรื่องที่เรียกว่าเฉย ๆ ไม่ตื่นเต้น ไม่อะไร ส่วนเรื่องยินดียินร้ายนั้นตื่นเต้นเหมือนกับเหตุการณ์ที่เราเห็น ๆ ในบ้านเมือง ถ้ามีอุบัติเหตุรถชนกัน หรือมีคนชกต่อยกัน คนอยากไปดู แต่ถ้าเป็นเรื่องธรรมดา ๆ ไม่มีใครอยากจะไปดูเลย ฉันใด ในเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ในใจเรานี้ก็เหมือนกัน

ความยินดีเป็นสิ่งที่ทำให้ตื่นเต้น ความยินร้ายก็ทำให้ตื่นเต้น แต่ความวางเฉยนั้นมันไม่มีเรื่องอะไร ใจไม่ตื่นเต้นต่อเรื่องนั้น คือรู้สึกในอารมณ์นั้นเฉย ๆ ความที่รู้จักแล้ววางเฉย นั้นแหละ เป็นเรื่องที่เราควรจะทำให้เกิดขึ้นในใจ หากแต่ต้อง เฉยด้วยอำนาจปัญญา หมายความว่าเข้าใจในเรื่องนั้นทันท่วงที

การที่จะเข้าใจในเรื่องนั้นทันท่วงทีนี่แหละ เป็นเรื่องที่ลำบากอยู่สักหน่อย เพราะตามปกติ คนเรานั้นมีสติไม่ทันกับเหตุการณ์ ความรู้สึกที่เรียกว่า สติ นั้นมักจะมาเอาทีหลัง เมื่อสิ่งนั้นมันผ่านพ้นไปแล้ว เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ผ่านไปแล้ว เราจึงเกิดนึกขึ้นมาได้ พอนึกได้ก็พูดกับตัวเอง ว่า แหม เพิ่งนึกได้ อันนี้แหละมันเป็นเรื่องเสียเปรียบกิเลส ในชีวิตประจำวัน

คนเราพอตื่นขึ้นก็ถูกต่อยทันที คือโดนต่อยด้วยอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ที่มากระทบ ถ้าเป็นนักมวยปล้ำ ก็เรียกว่ายืนงง อีกฝ่ายหนึ่งก็ทุบเอาต่อยเอาตามชอบใจ ยกทุ่มลงไปสนั่นเวทีไปเลย ชีวิตเราก็เป็นอย่างนั้นแหละ อารมณ์ต่าง ๆ เหมือนคู่ต่อสู้ที่มันอยู่ในท่าได้เปรียบเรา เรา ตื่นขึ้นก็งงงวยไปหมด อ้ายเจ้านั่นก็ได้เปรียบ พอได้เปรียบ มันก็เล่นงานเอา ทำเรางอมไปตาม ๆ กัน ได้รับความวุ่นวาย มีความทุกข์ในทางใจ ด้วยประการต่าง ๆ

พอมารู้สึกตัวขึ้นเหตุการณ์นั้นมันผ่านพ้นไปเสียแล้ว แต่ก็ไม่เป็นไร แม้ว่าจะรู้สึกเมื่อเหตุการณ์นั้นผ่านพ้นไปแล้ว ก็ไม่เป็นไรเพราะยังมีทางที่จะแก้ไข มีทางที่จะได้รับบทเรียน เพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจ ไม่ให้เหตุการณ์เช่นนั้น เกิดซ้ำรอยในชีวิตของเราอีก เพราะฉะนั้นเราจึงต้องมีการ ศึกษาพิจารณาในเรื่องนั้น ๆ ว่าสิ่งนั้นเกิดขึ้นในวิถีชีวิต ของเรา ทำให้เรารู้สึกอย่างไร เช่น เรารู้สึกโกรธ เราก็เอา

มาวิเคราะห์ดูว่า —เราโกรธอะไร ? อารมณ์ใดมากระทบทำให้เราเกิดความโกรธขึ้น ?

— ความโกรธเมื่อเกิดขึ้นในใจของเราแล้ว สภาพจิตใจเป็นอย่างไร ? เราก็บอกตัวเองได้ว่า ใจร้อน ใจขุ่นใจมืด ไม่รู้อะไร ๆ ตามที่เป็นจริง

— แล้วขณะที่ร้อนใจมืดมัวอยู่นั้นแหละ เรามันสบายหรือเปล่า ? เราก็ตอบตัวเองว่า ไม่มีควาสบายมีความทุกข์มีความกระวนกระวาย อยากจะลุกขึ้นไปต่อยไปตีกับบุคคลคนนั้น หรือว่ากับเรื่องนั้น

— อาการที่กระทำเช่นนั้น เป็นเรื่องของคนมีปัญญาหรือเป็นเรื่องของคนผู้ไม่มีปัญญา ? เราก็ตอบตัวเองได้ว่ามันเป็นเรื่องของคนขาดปัญญา ขาดความรู้สึกผิดชอบประจำใจ จึงได้แสดงอาการเช่นนั้นออกไป

— การกระทำเช่นนั้นมันเหมาะแก่เราหรือไม่ ? เราก็ตอบตัวเองได้ว่าไม่เหมาะ เราเป็นผู้มีอายุอานามขนาดนี้แล้ว มีการงานผ่านโลกมากแล้ว ถ้าแสดงอาการฉุนเฉียวมีอารมณ์ร้อน อารมณ์แรง ต่อเรื่องใด ๆ ที่มากระทบ เราก็เหมือนกับว่าเป็นเด็กไป เป็นคนไม่รู้เดียงสา ไม่มีสมรรถ-

ภาพในทางจิต ที่จะหักห้ามใจตนไม่ให้เกิดอะไร ๆ ขึ้น นั้นก็แสดงว่าเราเป็นผู้อ่อนต่อโลกเกินไป

การอยู่ในโลกอย่างเป็นคนชนิดที่อ่อนต่อโลกนั้น เรียกได้ว่า เป็นผู้ไม่เหมาะสมกับการอยู่ในโลก คนที่จะอยู่ในโลกต้องเป็นคนที่รู้เท่ารู้ทันต่อเหตุการณ์ ทุกประเภทที่มันจะเกิดขึ้นกระทบจิตใจของเรา เพื่อจะได้รู้ทางเอาตัวรอดพ้นไปจากสิ่งนั้น ถ้าเราหลบไม่ทัน เจ้าสิ่งนั้นเล่นงานเรา เราก็อยู่ในสภาพที่เสียเปรียบต่ออารมณ์นั้น ๆ ถ้าเราเสียเปรียบมันบ่อย ๆ เราก็จะเสียผู้เสียคน ได้รับความเสียหายในชีวิต

คนที่มีชีวิตตกต่ำไม่ว่าในแง่ใด ๆ การงานย่อมตกต่ำลงไป การเงินการทองก็ตกต่ำลงไป ถ้าหากว่าเราพิจารณาให้รอบคอบแล้ว ศึกษาเรื่องชีวิตของบุคคลนั้นแล้ว เราก็จะพบความจริงได้ว่า ความตกต่ำ เริ่มต้นด้วยความตกต่ำทางด้านจิตใจ คือจิตใจของเขาเริ่มตกต่ำก่อน ไม่มีสติไม่มีปัญญา เป็นเครื่องคุ้มครองรักษาตน เมื่อไม่มีสติปัญญาคุ้มครองตน สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบก็ทำให้บุคคลนั้น ขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ตลอดเวลา

ในเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ ถ้าจะเปรียบให้เห็นง่าย ๆ ในสมัยนี้ก็เหมือนกับลูกบิ่งปอง เพราะสมัยนี้โลกเขาเรียกว่า ยุคบิ่งปอง มีการทำอะไร ๆ อย่างกับเล่นบิ่งปองอยู่มากเหมือนกัน ดูลูกบิ่งปองที่ตีไปมาบนโต๊ะแล้วมันเป็นอย่างไร เขาตีกระดอนกระเด็นไปมา ตามเรื่องของคนที่ตี คนเราบางทีก็เช่นนั้น ถูกอารมณ์มันกระทบไปที่นั่นตีกลับมาที่นี่ กระเด็นกระดอนอยู่บนโต๊ะบ้าง ตกลงไปข้างล่างบ้าง ตกลงไปแล้วก็ไม่ไปไหน เขาไปหยิบมาตีต่อไป

อันนี้เปรียบง่าย ๆ ก็เหมือนกับคนเรา ถูกอารมณ์ต่าง ๆ มันตีให้กระเด็นไปทางโน้นกระเด็นมาทางนี้ มีจิตใจขุ่นมัวเศร้าหมองเร่าร้อนอยู่ด้วยปัญหาร้อยแปด แล้วก็ถูกมันทำข้างเดียวซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะว่าเรื่องของจิตใจมันซ้ำรอยอยู่ตลอดเวลา ตราบเท่าที่เรายังไม่รู้จักสิ่งนั้น คือว่าเมื่อยังไม่มีปัญญาที่จะว่างจิตใจทำกับสิ่งนั้นได้ เราก็ถูกมันเตะถองเรื่อยไป ไม่รู้จักจบจักสิ้น

อันนี้เป็นเรื่องความสุขในชีวิตหรือ? ถ้าหากว่าตั้งปัญหาขึ้นอย่างนี้ เราก็จะตอบว่ามันไม่ใช่ความสุขความสบาย

อะไร แต่ว่า มันเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ที่จะต้องกลิ้งไปกลิ้งมาขึ้นอยู่กับอารมณ์ตลอดเวลา ถ้าเมื่อใดเราหยุดสงบใจได้เรานิ่งได้ เมื่อนั้นแหละเราจึงจะทำถูกต้องต่อสิ่งที่มากระทบ อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะได้ศึกษา ควรจะได้ปฏิบัติตามแนวนี้ไว้

ทีนี้การที่จะปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดความเป็นอยู่ที่เรียบร้อย ไม่มีความยุ่งยากในชีวิตประจำวันนั้น เราก็ต้องมีการฝึกฝนจิตใจของเราเอง การฝึกฝนจิต เป็นเรื่องสำคัญ เป็นงานจำเป็นใหญ่ยิ่งของชีวิต เป็นงานที่เราควรจะกระทำทุกวันทุกเวลา คนเราส่วนมากไม่ค่อยจะสนใจในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกฝนจิต แต่สนใจเกี่ยวกับการฝึกฝนเรื่องอื่น ๆ ทำเรื่องอื่นได้เก่งหลายเรื่องหลายประการ เล่นดนตรีเก่ง เต้นรำเก่ง ร้องเพลงเก่ง เตะฟุตบอลได้เก่ง กีฬาประเภทต่าง ๆ เก่งมีชื่อมีเสียง แต่ว่าไม่มีชื่อเสียงทางหักห้ามจิต ไม่มีชื่อเสียงเก่งในทางฝึกฝนตนเอง

คนบางประเภทถึงเก่งเท่าเก่งก็ยังเอาตัวไม่รอด จึงปรากฏว่านักกีฬาบางคน เก่งในทางชกมวย เผลอ ๆ ไปชก

เพื่อนในโรงอาหารรานกาแฟเข้าให้แล้ว ลืมตัวไปนึกว่ายืนอยู่บนเวทีผืนผ้าใบ เลยไปชกเพื่อนเข้าให้ ตำรวจก็จับไปโรงพักได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน ทำไมจึงได้เป็นไปเช่นนั้น เพราะเขาไม่มีการฝึกจิตตัวเอง ฝึกแต่เรื่องหมัดเรื่องมวย เรื่องชกเรื่องต่อย เลยเกิดความเสียหาย

พระผู้มีพระภาคท่านจึงตรัสบอกไว้ว่า คนเรา *การฝึกในด้านกายนั้นเป็นของง่าย แต่การฝึกในด้านจิตเป็นของยาก* สิ่งที่ทำได้ยากถ้าเราทำได้สำเร็จมันเป็นประโยชน์ยิ่งใหญ่แก่ชีวิตของเรา ฉะนั้นเราจึงควรจะได้สนใจในการฝึกฝนจิตให้มากเป็นพิเศษ คนที่ควรจะได้สนใจในการฝึกฝนจิตก็คือคนหนุ่มที่อยู่ในวัยฉกรรจ์ จิตใจกำลังคึก-คะนอง กำลังจะไหลไปตามอำนาจของสิ่งแวดล้อม เพลิด-เพลินไปกับอารมณ์ต่าง ๆ อันเป็นเรื่องวุ่นวายในชีวิตประ-จำวัน หรือบางทีก็เป็นปัญหาเกิดขึ้นในชีวิตของเฉพาะคนเพราะว่ามีความยุ่งยากเกิดขึ้น และเมื่อไม่สามารถจะแก้ไขปัญหานั้น จิตใจก็จะเศร้าหมองขุ่นมัวตลอดไป

เมื่อวานนี้มีเด็กหนุ่มคนหนึ่ง เขาเรียนวิชาอยู่ในมหาวิทยาลัย เรียนเป็นหมอด้วย แล้วก็เรียนปีสุดท้ายแล้ว

เขามาหาตอนเย็นเมื่อใกล้พลบค่ำ มาอย่างรีบร้อน อาตมากำลังเตรียมตัวจะไปทำวัตรอบรมพระใหม่ เขามาอย่างรีบร้อน ก็เลยเปิดประตูรับ ถามว่าเธอมีปัญหาอะไรพูดไปเลยไม่ต้องชักช้าเวลามันน้อย เขาก็บอกว่า ผมมีความทุกข์ความเดือดร้อนในใจ เคยได้ฟังท่านเทศน์ที่จุฬาลงกรณมหาวิทยาลัยคราวหนึ่ง เมื่อมีปัญหาก็อยากจะมาปรึกษา

อาตมาก็บอกว่า ดีแล้วมีปัญหาทางใจมาหาพระนับว่าถูกต้อง ดีกว่าไปคิดแก้ด้วยเรื่องอื่น เขาก็เลยบอกว่า ผมอยู่ที่นั่นมันไม่สบายใจ ถามว่า ไม่สบายใจเรื่องอะไร เขาบอกว่าไม่ค่อยถูกกับคนอื่น ถามว่า ทำไมจึงไม่ถูกกับเขา แกก็บอกว่าทัศนคติไม่ตรงกัน อาตมาก็ถามว่า ทัศนคติของเรานั้นมันเป็นอย่างไร ของเขาเป็นอย่างไร แกก็บอกว่า ผมนั้นมันชอบเงียบ ๆ ชอบอ่านหนังสือ ไม่ชอบเอะอะโวยวาย แต่ว่าเพื่อนฝูงทั้งหลายนั้นเขาชอบเอะอะกัน ชอบสนุกสนานกันผมมันไม่ค่อยชอบ ทีนี้เมื่อไม่ชอบความสนุก แต่เพื่อนเขาชอบเพื่อนเหล่านั้นก็เลยลงโทษผม หาว่าผมนี่มีจิตผิดปกติไปว่าอย่างนั้น ถามว่ามันผิดปกติอย่างไร แกก็บอกว่า นั่นแหละครับเขาว่าอย่างนั้น แล้วหลวงพ่อจะว่าอย่างไร

อาตมาก็บอกว่า เธอไม่ได้มีจิตผิดปกติอย่างไร แต่ว่าเธอนั่นมีจิตปกติ พวกเอะอะโวยวายนั่นจิตผิดปกติ แต่ว่าเธอไปอยู่ในหมู่ที่จิตผิดปกติคนเดียว แล้วพวกนั้นมันก็ว่าเธอผิดปกติไป เหมือนอย่างว่าคนดี ๆ เข้าไปในโรงพยาบาลศรีธัญญา หรือว่าโรงพยาบาลสมเด็จเจ้าพระยา คนป่วยที่ในนั้นมันไม่เหมือนเรา ถ้าเราเดินเข้าไปคนพวกนั้นก็ชี้เอาว่าโน่นอ้ายบ้ามาอีกแล้วว่าอย่างนั้น ความจริงเราไม่ได้บ้าอย่างเขาหรอก แต่ว่าพวกนั้นมันบ้าเป็นโรคจิต ครั้นคนดีเข้าไปมันก็หาว่า โน่นอ้ายบ้ามาแล้ว ชั้นที่สุดหมอที่หิ้วกระเป๋าไปจะรักษา อ้ายพวกนั้นก็ว่า โน่นหมอบ้ามาอีกแล้ว ว่าอย่างนั้นหาว่าหมอเป็นบ้าไปด้วย

เรื่องมันเป็นอย่างนี้ ก็เลยอธิบายให้ฟังว่า เธอนั่นไม่ได้เสียหายอะไร จิตใจเป็นปกติไม่มีเรื่องอะไรเสียหาย แต่ที่เป็นทุกข์นี่ เพราะความยึดถือในคำพูดของบุคคลอื่นที่เขาพูดว่าเธอหลาย ๆ คน ต่อไปนี้ต้องตั้งต้นใหม่ ทำความเข้าใจกันเสียใหม่ คือทำความเข้าใจกับตัวเองก่อน ให้ตัวเองรู้ว่าเราปกติ เราเป็นคนเรียบร้อย จิตใจไม่ได้วิกลวิการ

อะไร แต่ว่าบุคคลพวกนั้นเขาเป็นคนปล่อยจิตปล่อยใจ ชอบสนุกเอะอะโวยวาย ครั้นเราไม่ไปร่วมวงกับเขา เขาก็หาว่าเราไม่เหมือนเขา แต่แท้ที่จริงนั้นเราไม่ได้เป็นคนเสียหาย จิตใจยังดีอยู่

ต่อไปนี้ให้ตั้งใจต่อสู้กับอารมณ์นั้น ถ้าคนพวกนั้นพูดซุบซิบเกี่ยวกับเรา ว่าเราไม่ปกติ ก็อย่าเอาใจใส่ อย่าไปยึดเอาคำพูดนั้นมาเป็นอารมณ์ ให้ตั้งหน้าอ่านหนังสือไปเรียนไปเพราะอีกปีเดียวก็จะจบแล้ว เขาพูดเขาทำก็ช่างเขา เราไม่เล่นด้วย เราทำงานของเราตามหน้าที่ เพราะหน้าที่ของเราคือการเรียนเขียนอ่าน หน้าที่อื่นยังไม่จำเป็น

นักศึกษาในมหาวิทยาลัยมักมีงานสังคมมาก ทำให้เกิดความวุ่นวาย เด็กบางคนไม่ชอบสังคม เมื่อไปอยู่เพื่อนก็ไม่ชอบใจ เราอย่าไปสนใจกับความชอบหรือไม่ชอบของบุคคลอื่น ความผิดหรือความถูกของบุคคลอื่น แต่เรามาสนใจว่าเราทำถูกหรือทำผิด และการถูกการผิดนั้นอย่างไรเชื่อใครต้องเชื่อพระพุทธเจ้า ถ้าพระพุทธเจ้าว่าถูก ก็เป็นอันถูกร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าพระพุทธเจ้าว่าผิด มันก็ผิดร้อยเปอร์เซ็นต์

คนอื่นพูดว่าถูกบางทีมันไม่ถูก พูดว่าผิดบางทีมันก็ไม่ผิด ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ? เพราะคนพูดนั้นยังมีความเห็นเข้าข้างตัวยังไม่มีธรรมะเป็นหลักประจำใจ พูดอะไรออกไปก็พูดตามความเห็นของตัว ตัวชอบสิ่งใดก็ว่าสิ่งนั้นถูก ถ้าว่าตัวไม่ชอบสิ่งใดก็ว่าสิ่งนั้นไม่ถูก นี่มันเป็นอารมณ์

การตัดสินความถูกความผิดด้วยอารมณ์นั้นใช้ไม่ได้ แต่ต้องตัดสินด้วยหลักธรรมะ เพราะธรรมะเป็นของเที่ยงยุติธรรมตรงไปตรงมา ไม่เข้าใครออกใคร เราจึงเอาหลักเกณฑ์ทางธรรมะเป็นเครื่องตัดสิน จึงจะชอบจะควร ได้อธิบายให้เขาฟังไปในรูปอย่างนั้น ดูหน้าตาเขาค่อยสดชื่นขึ้น พอสมควรแก่เวลาเขาก็ลาไป อันนี้เป็นตัวอย่างของการเป็นอยู่ในสังคมมนุษย์ นี่มันลำบากตรงนี้

ครั้งก่อนก็เคยมีเด็กคนหนึ่งที่บ้านโป่งแถวโน้น มีปัญหาคล้ายกับคนนี้เหมือนกัน คือว่าเด็กคนนี้ชอบอ่านหนังสือของท่านเจ้าคุณพุทธทาส อ่านสูตรเวยหล่าง อ่านฮวงโป อ่านวิถีเข้าถึงพุทธธรรม อ่านแล้วมันเข้าใจ อ่านตรงไหนก็เข้าใจทั้งนั้น ในเมื่อตนได้อ่านแล้วก็รู้สึกชอบใจ

สบายใจ อุตส่าห์ลงทุนซื้อหนังสือ ไปเที่ยวแจกตามวัดแถวนั้น ความจริงเขาก็เป็นเพียงกรรมกรอินยิเนียร์ดูเครื่องยนต์ไปนั่งเฝ้าเครื่องไม่ใช่ว่าร่ำรวยอะไร แต่ว่าใจมันรักธรรมะเห็นว่าเป็นของดี ก็เลยเอาไปแจกคนอื่น แจกตามวัดให้พระอ่าน แต่เขามาบอกว่าพระก็ไม่ค่อยอ่าน

ทีนี้ เวลากลางคืนเขานอนที่บ้านใกล้โรงงานมันหนวกหู เขาเลยหลบไปนอนในป่าช้า ที่ป่าช้าเขามีศาลาเขาเอาเสื่อผืนหนึ่งไปนอนที่ป่าช้า ตื่นเช้าออกมาเพื่อนล้อมหน้าล้อมหนัง มาถึงถามว่าเลขอะไรวะ ได้เลขอะไร เพราะว่าเขาไปนอนที่ป่าช้า นึกว่าผีบอกเลขให้แล้ว เขาก็บอกว่ากูไม่รู้ไม่มีเลขอะไร พวกนั้นก็ว่ามึงทำไมไปนอนกับผี บอกว่ากูไม่ได้ไปนอนกับผี กูไปนอนกับพระต่างหาก นอนให้มันสบายใจเพราะว่ามันสงบดี พวกนั้นก็ว่าอ้ายนี่มันบ้าแล้ว ไม่ชอบอยู่บ้านไปนอนป่าช้า นี่มันเป็นอย่างนี้ คราวนี้ทุกคนเขาหาว่าทั้งนั้นในหมู่นั้น จิตใจมันก็โยกโคลงหวั่นไหวไปเพราะใครๆ เขาว่า ทีนี้จะทำอย่างไร ก็เลยไปหาพระแถวนั้นแหละ ไปปรึกษา

พระท่านก็พูดถูกเหมือนกัน ท่านบอกว่า ซั้งเอ่ย เอ็งมันอยู่ถิ่นนี้ถ้าทำอย่างนี้มันก็บ้านั่นแหละ ท่านว่าอย่างนั้น แกฟังแล้วก็นึกว่า เอ หลวงน้านี่แกว่ากูบ้าเหมือนกัน เหมือนกับคนอื่นว่า ลำบากใจนัก จะต้องไปหาหลวงพ่อปัญญาสักที เลยมากลางคืน มาถึงกลางคืนวันนั้น มาถึงเคาะประตูเรียก หลวงพ่อครับ หลวงพ่อครับ อาตมาเปิดประตูรับเขา เขาก็บอกว่า ผมมีปัญหา มีความทุกข์ทางใจช่วยแก้หน่อย เขาก็เล่าเรื่องให้ฟัง

เมื่อเล่าเรื่องให้ฟังเรียบร้อยแล้ว อาตมาก็บอกว่า เธอนี่ไม่บ้าหรอก แต่ว่าคนแถวนั้นมันบ้า อ้ายเราคนไม่บ้าไปอยู่ร่วมกับคนบ้า เขาจึงหาว่าเราเป็นบ้าไป เพราะมันไปไม่บ้าอยู่คนเดียวไม่เหมือนเขา ความจริงเธอเป็นคนคิดถูกทำถูกทุกประการ แต่ว่าเรื่องมันเป็นอย่างนี้แหละ อธิบายให้เขาฟัง เขาฟังแล้วเขาเข้าใจเรื่อง เมื่อเข้าใจเรื่องเขาก็บอกว่า ไม่เป็นไรคืนนี้ผมจะนอนที่นี่ ก็เลยให้นอน รุ่งเช้าลากลับไป ไปอยู่ที่นั่นมันก็เข้ากับเพื่อนที่นั่นไม่ได้ ทำงานทำการก็ทำดี เลยไปลาออกจากงาน นายงานไม่อยากให้ออกเพราะเป็นคนทำงานดี เอาใจใส่ในหน้าที่เรียบร้อย เขาก็ถามว่าคับอกคับใจ

อะไร เงินทองไม่พอใช้หรือ บอกว่าพอใช้เหลือใช้ทุกเดือน ผมไม่ได้ใช้อะไรนี่ อ้าว แล้วก็ทุกข์ร้อนอะไร มีปัญหาอะไรก็บอกเถอะ เขาบอกว่า ปัญหาถึงบอกพวกคุณก็ไม่รู้ อย่าพูดดีกว่า ให้ผมออกไปเถอะให้พ้นความลำบากเสียที ก็เลยลามาเลย มาที่นี่เหมือนกัน อาตมาก็เลยพาส่งพ้นไปไชยา เรื่องมันเป็นอย่างนั้น

จิตใจคนนี่ลำบาก อยู่ในสังคม ถ้าหากว่าเราไม่รู้เท่ารู้ทันมันก็วุ่นวาย เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ญาติโยมทั้งหลายนี่ก็เหมือนกัน บางทีมันก็ลำบาก ที่เพชรบุรีวันนั้นเขานิมนต์ไปเป็นอุปัชฌาย์ ไปบวชลูกชายเขา คนแถวนั้นว่านายชื่อนั้น แกไม่เหมือนเพื่อน ทุกคนเขาถือในพิธีรีตองในเครื่องรางของขลัง ในเรื่องที่ไม่เป็นสาระทั้งนั้น แกอ่านธรรมะของท่านเจ้าคุณพุทธทาสมาก ฝาบ้านของแกนี่เขียนแต่ธรรมไว้ทั้งนั้น เข้าไปในบ้านแล้ว เหมือนกับห้องสมุดบ้านของแกเขียนคำเตือนใจ เตือนเมีย เตือนลูก เตือนคนงานคนการ เขียนไว้ทุกหนทุกแห่ง ชั้นล่างก็เขียน ชั้นบนก็เขียน อาตมาพอไปถึงก็เห็นแปลกบ้านนี้ ฝาบ้านเขียนแต่ธรรมะทั้งนั้น ทีนี้ก็คุยกับคนที่นั่งอยู่ข้าง ๆ ว่าบ้านนี้ธรรมะทั้งนั้น

มีคนหนึ่งแกกระซิบบอกว่า มันไม่ค่อยเต็มครับ หาว่าเจ้าของบ้านไม่ค่อยเต็มไปเสียอีกแล้ว ความจริงเปล่า แกเรียบร้อยใจดี ไม่มีอะไรหรอก คืนนั้นลูกเตรียมตัวจะบวช แกไม่ได้ทำขวัญนาคหรอก แกสอนเอง แกสอนลูกแกเอง บอกว่าไหนเอาเทปที่พ่อสอนลูกมาดูซิ เอามาเปิดฟัง แกสอนได้เรื่องได้ราว พูดจาเข้าหลักเข้าเกณฑ์ สอนให้ลูกรู้ว่าที่พ่อให้บวชนี้บวชเพื่ออะไร บวชเพื่อลูกศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้ปฏิบัติทางด้านจิตใจ เมื่อบวชไปแล้วเรียกว่าขาดจากพ่อจากแม่ จากครอบครัว ไม่ต้องเกี่ยวข้องกันชั่วระยะหนึ่ง ต่อเมื่อใดสึกออกมาจึงมีข้อผูกพันกันต่อไป แล้วก็ให้ไปอยู่วัด อยู่แล้วตั้งใจอยู่ให้ดี

อาตมานั่งฟังแล้ว อ้อ มันไม่บ้านี่คนนี้ พูดจาเรียบร้อย แต่ว่าไม่มีใครในหมู่นั้นที่จะพูดเช่นนั้น ไม่มีใครในบ้านแหลมเขาพูดกันอย่างนั้น ทำกันอย่างนั้น เขาจึงหาว่าแกมันไม่ค่อยเต็ม ทั้ง ๆ ที่แกเต็มบริบูรณ์เรียบร้อยแต่เพื่อนหาว่าไม่เต็ม มันลำบากอย่างนี้จิตใจคน เพราะว่ามันไม่เหมือนเขาในบางเรื่อง มันก็ลำบาก

เราอย่าไปหวั่นไหวกับคำกล่าวของคนอื่น พระ-พุทธเจ้าท่านก็ตรัสเตือนเรื่องนี้ไว้มากเหมือนกัน บอกว่า *อย่าไปหวั่นไหวในถ้อยคำที่บุคคลอื่นกล่าวชม หรือกล่าวติเราในเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ เพราะเขาพูดชมด้วยอารมณ์ พูดติด้วยอารมณ์* เขาไม่ใช้เหตุผลสิ่งใด เขาชอบเขาก็ว่าดีตามอารมณ์ของเขา สิ่งใดเขาไม่ชอบเขาก็ว่าไม่ดีตามอารมณ์ของเขา เขาไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องในใจ เราจึงไม่ควรจะไปยึดไปถือในเรื่องนั้น แต่ควรฟังไว้เพื่อประดับสติปัญญา

สมมติว่า เขาว่าเราดีเราก็ฟังไว้ แล้วก็เอามาคิดว่าเราดีหรือเปล่า เราทำถูกหรือเปล่า ถ้าเราทำถูกทำดีอยู่ก็ไม่มีอะไร ทีนี้ถ้าเขาบอกว่า เราไม่ดีเราก็ต้องเอามาคิดพิจารณาพิจารณาว่าเรานี่มันไม่ดีอะไรบ้าง การงานของเราเป็นอย่างไร คำพูดของเราเป็นอย่างไร ความคิดความนึกของเราเป็นอย่างไร ความเห็นของเราเป็นอย่างไร มันถูกมันตรงตามธรรมะของพระพุทธเจ้าหรือไม่ ถ้าเห็นว่าถูกก็รักษาความถูกนั้นไว้ ถ้าเห็นว่าผิดเราแก้ไขให้มันเป็นการเรียบร้อยต่อไป การอยู่อย่างนี้แหละเป็นการอยู่ชอบ จะไม่เกิดความวุ่นวายในทางด้านจิตใจ

ในชีวิตประจำวันของคนเรานี่ วันหนึ่ง ๆ ต้องมีการกระทบ ด้วยเรื่องปัญหาร้อยแปดพันประการ คนบางคนก็เป็นมนุษย์ที่แปลกวิตถารอยู่เหมือนกัน อยู่ไม่สุข ชอบหาเรื่องให้คนอื่นไม่สบายใจ มันก็มีอยู่ไม่ใช่น้อย คนประเภทนี้มีอะไรที่พอจะกระทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ได้แล้วละก็ ต้องอุตส่าห์ทำ หาเรื่องหาราวไปทำให้เขาวุ่นวายไม่สบายใจ คนอย่างนี้มีจิตใจเป็นอย่างไร จิตใจของคนประเภทนี้เขาเรียกว่า *มีวิหิงสาวิตก คือความคิดในอันเบียดเบียนคนอื่นอยู่เป็นรากฐาน*

จิตใจของคนเราที่เขาเรียกว่า วิตกในใจ มันมีสามแบบ แบบหนึ่งเรียกว่า กามวิตก กามวิตกก็หมายความว่ามีความครุ่นคิดในเรื่องรัก เรื่องใคร่ ชอบใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีประการต่าง ๆ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ในสิ่งในเรื่องที่ตนชอบตลอดเวลา ประเภทนี้เรียกว่า กามวิตก

ทีนี้อีกพวกหนึ่งเรียกว่า วิหิงสาวิตก เป็นพวกคิดในเรื่องที่จะเบียดเบียนคนนั้นเบียดเบียนคนนี้ ใส่เรื่องใส่ความเขา ทำคนให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน ให้มีปัญหา

ให้มีความวุ่นวายใจ และถ้าหากว่าได้ทำใครให้เดือดร้อนให้ไม่สบายใจแล้ว ตัวเขาเองดูเหมือนว่าจะสบายใจในการกระทำเช่นนั้น นั่นมันเป็นความรู้สึกของคนแบบนั้นแบบหนึ่ง

อีกพวกหนึ่งนั้นเขาเรียกว่า พวก พยาปาทวิตก คือคิดในเรื่องพยาบาท อยากจะแก้แค้นเขา ใครทำอะไรให้แก่ตนก็เอามาผูกเจ็บไว้ในใจ ไม่ย่อมปล่อยไม่ยอมวาง มีช่องมีทางพอที่จะแก้แค้นเขาได้ ก็ต้องหาวิธีแก้แค้น เพื่อทำให้หนำใจ

โดยมากจิตใจคนมันก็คิดอยู่อย่างนี้ ในบางครั้งก็คิดในเรื่อง *กามวิตก* บางครั้งก็คิดในเรื่อง *วิหิงสาวิตก* คือการเบียดเบียน ในบางครั้งก็คิดในเรื่อง *พยาบาทวิตก* พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านจึงบอกไว้ว่าต้องกีดกันพวกวิตกทั้งสามนี้ เพราะทั้งสามอย่างนี้เป็นพวกอกุศล มีผลเป็นทุกข์ มีความเดือดร้อนในใจ ไม่ควรจะให้เกิดขึ้นในใจเราบ่อย ๆ ต้องพยายามกีดกัน หมายความว่า ละ อย่าคิดในเรื่องเช่นนั้น

ถ้าสมมติว่า มันคิดขึ้น ก็ต้องพยายามที่จะปัด อารมณ์นั้นออกไป การที่จะปัดอารมณ์นั้นออกไปนั้น ขอให้ใช้คาถาง่าย ๆ คาถาที่เราควรใช้ง่าย ๆ ก็คือบอกว่า "นี่ไม่ใช่นั่น" นี่ไม่ใช่นั่น คำว่า นี่ หมายถึง ความคิดชั่ว ที่เกิดขึ้นในใจ คำว่า นั่น หมายความว่า จิตเดิมของเรา

อันนี้ญาติโยมต้องรับรู้ไว้อย่างหนึ่ง คือว่าจิตเดิมของเรานั้นมันสะอาด สว่าง สงบอยู่ ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นสิ่งเศร้าหมอง ความเศร้าหมองทั้งหลายนั้นมันเกิดมาเพราะมีอารมณ์ภายนอกมากระทบ แล้วเราก็จับฉวยเอาสิ่งนั้นมาไว้เป็นตัวเราเป็นของเรา พอเราไปยึดเอาสิ่งนั้นเข้ามาไว้ จิตใจก็เปลี่ยนหน้าตาไป เปลี่ยนเป็นความอยากบ้าง เปลี่ยนเป็นอะไร ๆ ต่าง ๆ ขึ้นในใจทันที เรียกว่า ไม่ใช่ตัวเดิม ไม่ใช่หน้าตาดั้งเดิมแล้ว หน้าตาดั้งเดิมหรือสภาพเดิมของเรานั้นมันสะอาดบริสุทธิ์

เหมือนกับว่าใบหน้าของเรานี่แหละ ปกตินั้นมันไม่เศร้าหมองอะไร แต่ถ้าเรานั่งรถไปกรุงเทพฯ ไปไหน ๆ ขี้ฝุ่นมันก็มาจับตามผิวหน้า เหงื่อออกมาแล้วก็รับเอาขี้ฝุ่นนั้นไว้ เอาผ้าสะอาดไปเช็ด ก็เห็นว่ามีการเปื้อนฉันใด ใจเรา

ก็มีสภาพเช่นนั้น เพราะใจนี่ชอบไปรับอารมณ์ เมื่อรับมาแล้ว ก็ไม่รู้เท่ารู้ทัน เอามาปรุงมาแต่ง แล้วก็ไปยึดไปถือไว้ ว่าเป็นตัวเราเป็นของเราขึ้นมาทันที จึงทำให้เกิดอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ขึ้นมาในใจของเรา เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์บ้าง เกิดความสุขบ้างเป็นครั้งเป็นคราว

เราจึงต้องพยายามที่จะยอมรับรากฐานอันแรกไว้ในความรู้ของเราก่อนว่า ใจของเราเดิมนั้นมันไม่สกปรก ไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง แต่สะอาดอยู่ สว่างอยู่ สงบอยู่ ที่สกปรกเศร้าหมองก็เพราะว่าอารมณ์มากระทบ เช่น รูปเข้ามาทางตา เสียงเข้ามาทางหู กลิ่นผ่านจมูก รสผ่านลิ้น กายประสาทได้รับกระทบอะไร ๆ บางอย่าง แล้วใจก็วิ่งเข้าไปรับสิ่งนั้นไว้ ด้วยความหลง ด้วยความเข้าใจผิด มีอวิชชาเป็นเครื่องหนุนหลัง คือความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้น ตามที่มันเป็นอยู่จริง ๆ ก็เข้าไปยึดถือไว้ พอเข้าไปยึดถือไว้ เราก็เปลี่ยนโฉมหน้าไป เป็นเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ ขึ้นมา อันนี้เป็นรากฐานเบื้องต้นเกี่ยวกับจิตใจของคนเราที่จะต้องรู้ไว้ก่อนเพื่อจะได้แก้ไขง่าย

ทีนี้บางทีเราไปรับคำสอนจากครูอาจารย์บางท่าน ท่านก็สอนว่าจิตนี้มีกิเลสตลอดเวลา เศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถจะแก้ไขได้ ต้องแก้กันนาน ๆ หลายภพหลายชาติ จึงจะหมดสิ้น การสอนในรูปเช่นนั้นขัดกับความจริงที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ เพราะพระองค์ตรัสว่า *ปภสฺสรมิทํ ภิกฺขเว จิตฺตํ ตญฺจ โข อาคนฺตุเกหิ อุปกิเลเสหิ อุปกิลิฏฺฐํ* ว่า *"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย จิตนี้เป็นธรรมชาติผ่องใส มันเศร้าหมอง เพราะอารมณ์ที่จรเข้ามา"* อันนี้เป็นพุทธดำรัสแท้ ๆ ที่พระองค์ตรัสไว้ในรูปเช่นนั้น

เมื่อเรายอมรับคำตรัสนี้มาแล้ว เราลองมานึกถึงตัวเราเอง สมมติว่าเรานั่งอยู่ในห้อง ในห้องปรับอากาศ ว่าอย่างนั้นเถอะ แล้วก็ไม่มีอะไรมากระทบ เรารู้สึกอย่างไร เรานั่งสงบใจสบายใจ ไม่มีอะไรมากระทบเลย แต่ว่าบางครั้งบางคราวก็มีคนเข้ามา เมื่อคนที่เข้ามานั้นกระทบใจเรา บางคนก็ทำให้เราใจเศร้าหมอง บางคนก็ทำให้ใจเราเฉย ๆ หรือว่ามีความยินดียินร้ายในเรื่องนั้น หรือว่าไม่มีคน แต่ว่าโทรศัพท์มันดังขึ้น เราก็ไปรับเสียงโทรศัพท์ เสียงที่มาตาม

สายนั้นเป็นเสียงขุ่นก็มี ทำให้เราเกิดอารมณ์ขุ่นตามเสียงนั้น ถ้าเป็นเสียงปกติเราก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น

อันนี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อก่อนนี้ เรานั่งอยู่คนเดียว ไม่มีอะไรมากระทบใจ ใจเราอยู่ในสภาพสงบ เรามีความสุขในทางใจ แต่พอมีอะไรมาเขี่ยเข้าเท่านั้นแหละ มันก็เกิดวุ่นวายขึ้นทันที ทำไมจึงได้เกิดวุ่นวาย เพราะเรารู้ไม่เท่ารู้ไม่ทันในอารมณ์นั้น จึงได้เกิดอาการเช่นนั้นขึ้น แต่ถ้าเรารู้เท่ารู้ทันท่วงที สิ่งนั้นก็ไม่มีพิษสงอะไร หลักการมันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้น เมื่อเรายอมรับหลักการว่า จิตของเราเป็นธรรมชาติสะอาดอยู่ เศร้าหมองเพราะสิ่งภายนอกที่จรมา

วิธีการที่จะแก้ไขเบื้องต้นก็คือว่า กีดกันสิ่งภายนอกไม่ให้มากระทบ การกีดกันภายนอกไม่ให้มากระทบ คือการระวังในการดู ในการฟัง ในการดมกลิ่น ลิ้มรส ในการกระทบทางร่างกาย ในเวลาที่จะมีเหตุการณ์เช่นนั้นขึ้น เราก็ต้องเอาตัวสติปัญญา อันเป็นตัวธรรมะอันหนึ่งเข้ามากั้นไว้ไม่ให้มันลุกลามต่อไป ให้มันเกิดแต่เพียงนั้น แล้วก็ให้มันหยุดเพียงนั้น ไม่ให้ก้าวหน้าต่อไป

เรื่องนี้เราต้องรู้วิถีของอารมณ์สักหน่อย จะยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ สักอย่างหนึ่ง เช่น ตา เราได้เห็นรูป ตานี่มันอยู่ที่ตัวเรา รูปนั้นคือสิ่งภายนอก รูปภายนอกมากระทบทางตา เมื่อกระทบตา ก็เกิดความรู้สึกทางตาขึ้น ความรู้สึกทางตานี้ ทางภาษาธรรมะเรียกว่า จักขุวิญญาณ จักขุก็แปลว่า ตา วิญญาณก็แปลว่า รู้ จักขุวิญญาณ ก็คือรู้ทางตา

ทีนี้สิ่งสามประการมันรวมตัวกันเข้า คือ ๑. ตา ๒. รูป ๓. ความรู้สึก สามอย่างนี้มันรวมตัวกันเข้า การรวมตัวกันเข้าทั้งสามนี้ ทางภาษาธรรมะเรียกว่า ผัสสะ

พอเกิดผัสสะการรวมตัวสามอย่างนี้ มันก็จะเกิดเวทนา ตัวเวทนานี่แหละคือความสุขใจ ความทุกข์ใจ หรือว่าความวางเฉย ถ้ามีอวิชชานำหน้าเราก็มีความสุข ความทุกข์ ถ้ามีปัญญานำหน้าเราก็เฉย ๆ ในอารมณ์นั้น ๆ เราไม่ติดใจ เราไม่พอใจ ไม่อาลัยอาวรณ์ในอารมณ์นั้น มันเป็นเพียงแต่ว่าผ่านมา แล้วก็ให้มันผ่านพ้นไป เราไม่รับไว้ ไม่กักไม่ยึดอารมณ์นั้นไว้ มันก็ผ่านพ้นไปเฉย ๆ เราก็ไม่มีอะไรกับ

เรื่องนั้น อันนี้คือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นง่าย ๆ เห็นง่าย ๆ เกี่ยวกับเรื่องตา เรื่องอื่นก็เหมือนกัน

ทีนี้การกักกันนั้น จะไปกักกันที่ตรงไหน กักไว้ตรงที่มีผัสสะ อย่าให้เกิดเวทนา แต่บางทีเผลอเรามันเอาไม่ทัน มันก็ไปเกิดเวทนา พอถึงเวทนาก็เกิดตัณหา คือความอยาก พ้น จากตัณหาก็เกิดความยึดถือ ในอารมณ์นั้น ๆ ความยึดถือในเรื่องนี้ หมายความว่าครุ่นคิดอยู่แต่เรื่องนั้นตลอดเวลา คิดนึกอยู่แต่ในเรื่องนั้น นั่นคืออุปาทาน พอเกิดอุปาทานการยึดถืออย่างนั้น ต่อไปก็นั่งเป็นทุกข์นอนเป็นทุกข์ เดินเป็นทุกข์ ทุกตลอดเรื่องตลอดสาย

ที่มันเป็นไปในรูปอย่างนี้ ก็เริ่มต้นมาจากความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องอย่างนั้น แล้วก็ปล่อยให้สิ่งนั้นรุกเข้ามาถึงในบ้าน คือเข้ามาถึงใจ แล้วใจก็ออกไปต่อต้านกับมัน โดยความไม่รู้เท่ารู้ทัน เราจึงได้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นด้วยอาการอย่างนี้ เพราะฉะนั้นในการแก้ปัญหานี้เราจะต้องหมั่นตรวจสอบ :— อย่างแรกก็คือกันอารมณ์ไว้ ไม่ให้เกิดลุกลาม ประการต่อไปก็ต้องพิจารณาอารมณ์นั้น ๆ พิจารณา

นี่เรียกว่าในแง่ปัญญา ถ้าจะพูดอีกแบบหนึ่งเขาเรียกว่า "เจริญวิปัสสนา"

คำว่าวิปัสสนานั้นไม่ใช่เรื่องลึกลับซับซ้อนอะไร มันเป็นเรื่องของการคิดการค้น ให้เกิดความเข้าใจในเรื่องนั้นตามความเป็นจริงเท่านั้นเอง เหมือนกับว่านักวิทยาศาสตร์เข้าไปในห้องแล็บ แล้วก็ทำการทดลองสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพื่อให้รู้ว่ามันเป็นอย่างไร นั่นก็เป็นเรื่องของการพิจารณาค้นคว้าเป็นวิปัสสนาในทางด้านวัตถุ แต่ในด้านธรรมะนี้เราไม่ได้ค้นคว้าในด้านวัตถุอย่างนั้น แต่มาค้นคว้าในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตจิตใจของเรา กับสิ่งที่มากระทบตัวเรา เพื่อให้รู้ว่าสิ่งที่มากระทบตัวเรานั้น มันคืออะไร มันเกิดขึ้นจากอะไร มันตั้งอยู่ได้อย่างไร มันเป็นของจริงแท้ถาวรคงทนได้ขนาดไหน ที่เรียกว่าสวยว่างามนั้น มันสวยจริงงามจริงหรือ มันเที่ยงแท้แน่หรือ มีอะไรที่คงทนถาวรมั่นคงบ้าง เราก็พิจารณาไปศึกษาเปรียบเทียบไปในรูปอย่างนี้ในเรื่องนั้น ๆ ให้เห็นเป็นเรื่อง ๆ ไป ให้ชัดตามความที่มันเป็นอยู่จริง ๆ

หลักการอย่างนี้ถ้าเราใช้บ่อย ๆ เราก็จะมีปัญญาในเรื่องอะไร ๆ มากขึ้น แล้วเมื่อมีเรื่องนั้นมากระทบเราก็ร้องอ้อ

ได้ว่า อือ มันก็เท่านั้นแหละ ไม่มีอะไรเราก็เฉย ๆ อารมณ์อื่นมากระทบอีกก็เป็นเช่นเดียวกัน เรามีความเฉยได้วางเฉยได้ ไม่มีความวุ่นวายในทางจิตใจ ขณะใดที่จิตใจเราสงบไม่เกิดความวุ่นวาย ขณะนั้นเรามีความสุข ความสุขประเภทนี้ทางธรรมะเรียกว่า "สันติภาพทางจิตใจ" พระผู้มีพระภาคตรัสว่า *นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ "ความสุขอื่นยิ่งไปกว่าความสงบใจไม่มี"* ความสุขอย่างอื่นนั้นมันเป็นความสุขที่ไม่แท้ แต่ความสุขในทางจิตใจนั้น เป็นความสุขประเภทที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีการที่จะวุ่นวายในเรื่องอะไรทั้งนั้น

ในชีวิตประจำวันของเรา เรามีความสุขทางด้านวัตถุจากการมีการได้อะไร ๆ ต่าง ๆ มาพอสมควรแล้ว เราก็ควรหาความสุขในทางด้านสงบจิตใจนี้เสียบ้าง ตามโอกาสที่เราจะพึงหาได้ พยายามทำจิตให้สงบตามสมควรแก่ฐานะ เวลาใดใจร้อนเราก็ต้องพิจารณาว่า มันร้อนเพราะอะไร ไฟนี้มันมาจากไหน มันผ่านมาทางประตูไหน ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ที่มันผ่านเข้ามาลุกพึบพั่บขึ้นในใจ ทำให้เกิดความร้อน เวลาใจร้อนนี้มันเป็นอย่างไร พิจารณาให้เห็นโทษของความร้อนใจ ให้เห็นโทษของความวุ่นวายใจ ให้เห็น

โทษของความโกรธ ความเกลียด ความพยาบาท หรืออะไรๆ ที่เกิดขึ้นในใจ พิจารณาบ่อย ๆ เป็นเรื่อง ๆ ไป

เวลาใดว่าง ๆ ไม่มีอะไรจะทำ เราก็นั่งพิจารณาถึงสิ่งเหล่านี้ ถึงอาการที่มันแสดงออก เช่น มันกรุ่นอยู่ในใจ แล้วต่อมามันก็แสดงออกมาทางกาย แสดงออกมาที่คำพูด ที่กิริยาท่าทาง อะไร ๆ มันเป็นไปหมดทั้งเนื้อทั้งตัว หน้า ตา คิ้ว คอ คาง มันเป็นไปหมดทุกเรื่องเลย เช่น คนโกรธนี่เราดูเถอะเป็นตั้งแต่หัวถึงตีนเลย โกรธทั้งตัวสั่นไปหมดเลย ถ้าเราเห็นอาการเช่นนั้นเราก็นึกว่า มันน่าดูไหม ที่กระทำเช่นนั้น ถ้าเราไม่เห็นตัวเรา เราก็ดูคนอื่นก็ได้

เวลาคนอื่นเขามีอาการเช่นนั้น มันน่าดูที่ตรงไหน น่ารักที่ตรงไหน สำเนียงที่เปล่งออกมา กิริยาท่าทางที่แสดงออกมาทุกสิ่งทุกประการนั้น มีอะไรที่น่ารักบ้าง มีอะไรที่น่าชมบ้าง เราเอามานั่งพิจารณาให้เห็นภาพด้วยใจของเราว่าเป็นภาพที่ไม่น่าดู เราเรียกว่าเป็นภาพยักษ์ภาพมารไป เมื่อเราเป็นเช่นนั้น เราก็บอกกับตัวเองว่า ระวังไว้เถอะเดี๋ยวจะเป็นเหมือนเขา เราบอกเช่นนั้น บอกบ่อย ๆ ในเรื่อง

เช่นนั้น แล้วเราก็จะไม่เป็นเหมือนเขา เพราะเรามีการเตือน มีการบอกตนเองไว้ในเรื่องอย่างนี้

อารมณ์อย่างอื่นก็เหมือนกัน อะไร ๆ ที่เกิดขึ้นเราก็ระมัดระวังในเรื่องอย่างนั้น ถ้าเราระมัดระวังไว้บ่อย ๆ คิดไว้บ่อย ๆ เราก็จะอยู่อย่างสบาย ถ้าเป็นคนแก่ก็เรียกว่า ไม่ต้องพกยาลมไว้ในกระเป๋า เพราะมันไม่มีเรื่องที่จะเป็นลม คนเราที่เป็นลมบ่อยนั้นมันไม่ใช่เรื่องอะไร ความผิดปกติของจิตใจนั่นแหละ โกรธก็เป็นลม เสียใจก็เป็นลม ดีใจก็เป็นลม อะไร ๆ ก็เป็นลมได้ทั้งนั้น โอกาสที่จะเป็นลมมันมีได้ง่าย เพราะความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ใจมันขึ้นแรงไปก็เป็นลม ลมแรงไปก็เป็นลมเหมือนกัน เพราะฉะนั้นต้องรักษาระดับจิตใจไว้ให้คงที่ ไม่ขึ้นไม่ลง ไม่โยกโคลงต่อสิ่งนั้น

ถ้าเราไปพบอะไรที่มันจะทำให้เกิดอะไรขึ้น ต้องเตรียมตัวล่วงหน้า ก็เหมือนกับทหารออกรบต้องเตรียมพร้อมตลอดเวลา เราก็เหมือนกับคนอยู่ในสนามรบกับอารมณ์ ต้องเตรียมตัวพร้อมอยู่ตลอดเวลา คอยบอกตัวเองไว้ว่า ระวังระวัง สิ่งนั้นจะทำให้เกิดความวุ่นวาย จะทำให้โกรธ จะทำให้เกลียด จะทำให้พอใจ จะทำให้เป็นอย่างนั้น

อย่างนี้ ระวังตัวไว้ รักษาใจให้อยู่ในระดับคงที่ คอยบอกคอยเตือนไว้อย่างนี้ เราก็จะไม่มีอะไรเกิดขึ้นในสถานที่นั้น ๆ

ชีวิตของเราจะอยู่ลำพังผู้เดียวก็ไม่ได้ เพราะต้องพัวพันกับโลก ต้องติดต่อการงานกับเขา ในการไปติดต่องานการอะไรกับใครนั้น ถ้าเราไปด้วยใจสงบเราได้เปรียบ แต่ถ้าไปด้วยใจร้อนใจวุ่นวายปัญญาไม่เกิด จะโต้เถียงอะไรก็เรียกว่า ทื่อ ๆ ไปอย่างนั้นแหละ พูดจาไม่มีแหลมมีคมกับเขาเลย เขาพูดอะไรออกมาเราก็ไม่รู้เรื่อง ต้องเสียเปรียบเขาร้อยแปดพันประการ เพราะจิตใจไม่เป็นตัวเอง ทีนี้จิตใจที่เป็นตัวเองก็คือจิตใจที่สะอาด สว่าง สงบอยู่ เขาพูดอะไรมาเราก็พึงรู้ เราพูดอะไรไปก็พูดด้วยปัญญา ไม่พูดด้วยอวิชชาความหลงใหลเข้าใจผิด การรักษาใจมันได้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันของเราอย่างนี้

ดังที่ได้กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติเพียงนี้

ปาฐกถาธรรม ครั้งที่ ๔

ความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติจิต

ภิกขุ ปัญญานันทมุนี

แสดงประจำวันอาทิตย์ที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๑๕
ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาข้อธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา

อันเรื่องชีวิตของมนุษย์เรานี้ ที่มีการเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน เรามี การกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ สามอย่างนี้เป็นเรื่องประจำที่มีอยู่ตลอดเวลา การกระทำทางวาจา ทางกายนั้น เป็นสิ่งที่สืบเนื่องมาจากทางใจ ใจเป็นผู้คิดก่อน เมื่อใจคิดแล้วจึงพูด ใจคิดแล้วจึงได้กระทำเรื่อง

อะไร ๆ ลงไปในทางกาย ถ้าหากว่าใจเราคิดถูกคิดชอบ การกระทำก็เป็นไปในทางที่ดีที่งาม ถ้าหากว่าใจคิดผิดการกระทำก็เป็นไปในทางที่ผิด อันเป็นเหตุที่จะให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน

ในหลักธรรมะได้กล่าวยืนยันข้อนี้ไว้ว่า *"สิ่งทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า การพูดการทำการคิดสำเร็จจากใจ บุคคลใดใจผ่องใส การพูดการคิดก็เป็นไปในทางดี บุคคลใดใจเศร้าหมอง การพูดการคิดก็เป็นไปในทางไม่ดี* อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้นเราจึงควรจะได้ทำการศึกษา ว่าการกระทำทั้งหมดที่ออกมานั้น มันมีรากฐานมาจากใจ และใจของคนเรานี้ ตามปกติมีอารมณ์มากระทบอยู่ตลอดเวลา

บรรดาอารมณ์ที่มากระทบตัวเรานั้น ย่อมรับไว้ด้วยใจ ใจอยู่ในสภาพสิ่งแวดล้อมอย่างไร ก็มีความรู้สึกนึกคิดไปตามสภาพสิ่งแวดล้อม หรือว่าการคบหาสมาคมกับบุคคลประเภทใด จิตใจก็โน้มเอียงไปกับบุคคลที่เราคบหาสมาคมนั้น ท่านจึงกล่าวว่า "*คบคนเช่นใด ก็จะเป็นเช่นคนนั้น*" เช่นเราไปคบพวกคนพาลสันดานหยาบ จิตใจก็อาจจะหยาบ

ไปกับคนเหล่านั้นด้วย ถ้าเราไปคบกับคนที่เป็นบัณฑิต มีความคิดดีคิดงามบ่อย ๆ จิตใจเราก็จะโน้มเอียงไปในทางที่เป็นบัณฑิตกับเขาด้วย อันนี้เป็นเรื่องภายนอกที่หล่อหลอมจิตใจคนได้ เพราะฉะนั้นในทางธรรมะท่านจึงสอนให้หลีก-เลี่ยงจากการคบหาสมาคมด้วยบุคคลที่เป็นพาล ให้คบหา-สมาคมด้วยคนที่ดี ๆ งาม ๆ อันจะช่วยสร้างจิตใจให้เป็นไปในทางที่ดีที่ชอบด้วย

ถ้าพูดถึงภายในใจของเรา ที่เรียกว่าใจที่ถูกอะไร ๆ มาทำให้เปลี่ยนสภาพไป อันนี้เราทั้งหลายได้ทราบกันอยู่แล้วว่า สภาพของจิตเดิมแท้ของมนุษย์เรานั้นมันไม่ยุ่ง ไม่เร่าร้อนไม่มืดมัวอะไร ยังอยู่ในสภาพที่สงบตามวิสัยของมัน แต่ถ้าสิ่งใดไปคุ้ยไปเขี่ยเข้า อารมณ์มันก็เกิดขึ้นในใจ ทำให้ขุ่นมัวเศร้าหมองไปก็ได้

ปกติของคนที่เราเห็น ๆ นั้น ก็มีความโกรธบ้าง รักบ้าง เกลียดบ้าง ชังบ้าง เราก็เข้าใจเสียว่า จิตของมนุษย์นี่มีแต่กิเลส (หรือมีบาป) มีความเศร้าหมองอยู่ตลอดเวลา อันความเข้าใจอย่างนี้ จะเรียกว่าไม่ตรงตามหลักธรรมะอันแท้

จริงนัก เพราะในแง่ของธรรมะอันวางหลักเกี่ยวกับจิตใจไว้และพูดกันโดยธรรมชาติความจริงของใจเราแท้ ๆ แล้ว ถ้าไม่มีอะไรมากระทบมันก็อยู่ในสภาพสะอาด สว่าง สงบอยู่ แต่เมื่อมีอะไรมากระทบจึงได้เกิดมีการเปลี่ยนแปลงไป

คนเรามันเปลี่ยนแปลงบ่อย ๆ จึงเข้าใจว่ามันเป็นเช่นนั้น แล้วบางทีก็ได้รับคำสอนคำบอกว่า จิตนี้มีบาปอยู่ตลอดเวลา ในบางศาสนาจึงบอกว่า บาปดั้งเดิมของมนุษย์ ในพุทธศาสนาเรานั้นไม่มีบาปดั้งเดิม มันมีบาปที่เราสร้างสมขึ้นในปัจจุบันนี่แหละ เราสร้างสมมันขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นนิสัย แล้วก็เป็นอยู่ในรูปอย่างนั้น เราเห็นใครก็นึกว่าเขามีจิตใจเป็นปกติอย่างนั้น ความจริง ความเป็นอยู่ที่ปรากฏออกมาให้เราเห็นนั้น ไม่ใช่ความปกติของใจบุคคลนั้น แต่ มันเป็นความผิดปกติ

ที่เรียกว่า ผิดปกติก็เพราะว่า ถูกฉาบไว้ด้วยอารมณ์มีประเภทต่าง ๆ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เข้าไปฉาบทาจิตใจ ทำให้จิตใจเปลี่ยนโฉมหน้าไปตามรูปของอารมณ์นั้น ๆ คือมีความรู้สึกรักบ้าง มีความรู้สึกชังบ้าง ความลุ่มหลงมัว

เมาในอารมณ์นั้น ๆ บ้าง จึงมีอาการที่เรียกว่าขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ตลอดเวลา อาการอย่างนี้ไม่ใช่ของเดิม แต่เป็นสิ่งใหม่ที่เกิดขึ้น แต่เพราะมีความเชื่อผิดทาง ว่าสิ่งนี้เป็นมานานแล้ว หรือเป็นมาตั้งแต่เกิดแล้ว เราจึงไม่ได้คิดแก้ไขปรับปรุงสิ่งนั้นให้เข้าสู่สภาพเดิมของมันเสียบ้าง

เราควรจะได้ตั้งฐานทางจิตใจให้ถูกต้องกันเสียใหม่ คือตั้งฐานไว้ว่า ใจของเรานี้ ถ้าไม่มีอะไรมารบกวนมันก็อยู่ด้วยความสงบ ไม่มีความวุ่นวาย ไม่มีความเร่าร้อน ในเรื่องอย่างนี้ เราจะเรียนจากหนังสือ จากตำรับตำรา หรือว่าจากการฟัง เพียงอย่างเดียวไม่ได้ แต่ว่าเราจะต้องเรียนจากประสบการณ์ในชีวิตของเราเอง คือให้พยายามสังเกตตัวของเราเอง ว่าถ้าหากไม่มีอะไรมากระทบจิตใจ หรือว่าเราไม่ฟื้นฝอยหาตะเข็บ คำว่า "ฟื้นฝอยหาตะเข็บ" นั้นหมายความว่าเก็บของเก่ามาคิดมานึก เอามาปรุงมาแต่งใจของเรา เราก็จะรู้สึกว่า ใจของเรานั้นสงบ

ความไม่สงบเกิดขึ้นก็เพราะว่า คิดถึงเรื่องเก่าอย่างหนึ่ง คิดถึงเรื่องที่อยู่ในปัจจุบันอย่างหนึ่ง คิดเรื่องข้างหน้า

ที่ยังไม่มาถึงอย่างหนึ่ง ถ้ามีความคิดสามอย่างนี้ ไม่ว่าลักษณะใดลักษณะหนึ่ง จิตของเราก็ถูกปรุงแต่งให้เป็นไปตามอำนาจของสิ่งที่เราคิด ถ้าเราคิดถึงสิ่งที่เราเกลียด เราก็เกิดความเกลียดขึ้น ถ้าเราคิดถึงสิ่งที่เรารัก เราก็เกิดความรักในสิ่งนั้น ถ้าเราคิดถึงอะไรอื่นอีก มันก็เป็นไปตามอำนาจของสิ่งที่เรานึกเราคิดนั่นเอง จิตเรามันเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าเราไม่คิดถึงอดีตที่ผ่านมา ไม่ "พื้นฝอยหาตะเข็บ" แล้ว ในเรื่องอนาคตเราก็ไม่ไขว่คว้าเอามาคิด คิดแต่เรื่องปัจจุบันเฉพาะหน้า

ในเรื่อง การคิด ปัจจุบันเฉพาะหน้านั้น ก็ไม่คิดด้วยอวิชชาหรือความเขลา แต่ คิดด้วยอำนาจปัญญา คือมองสิ่งนั้นเพื่อหาความจริง เพื่อให้รู้ว่ามันคืออะไร มันมาจากไหน มีฤทธิ์มีพิษอย่างไร ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับมันแล้วมันจะทำให้เราเป็นอย่างไรบ้าง ถ้าเราหมั่นคิดในรูปอย่างนี้อารมณ์ที่เป็นตัวปัจจุบันที่เราได้พบนั้น มันก็ถูกละลายไปด้วยปัญญาของเรา สิ่งนั้นจะไม่มีเหลืออยู่ในใจของเรา มันหายไปผ่านไป

อีกประการหนึ่ง สภาพของความคิดความนึกที่เกิดขึ้นในใจของเรานั้น ขอให้เราเข้าใจว่า มันเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับตลอดเวลา ไม่มีอะไรอยู่คงที่ถาวรตลอดไป ความรักเกิดขึ้นมันก็ดับไป ความเกลียดเกิดขึ้นก็ดับไป ความหลงเกิดขึ้นก็ดับไป เกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา แล้วความเกิด ความดับของจิตนั้น มันรวดเร็วจนเราไม่สามารถจะกำหนดระยะการเกิด การตั้งอยู่ และการดับไปได้

ความจริงมัน มีสามระยะ คือระยะของการ เกิดขึ้น ระยะของการ ตั้งอยู่ แล้วก็ ดับไป มีสามขณะ ภาษาบาลีท่านเรียกว่า *อุปฺปตฺติ ฐิติ ภงฺค* อุปัตติ หมายความว่าเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งอยู่คือ ฐิติ ภังคะ ก็คือว่ามันดับลงไป มันมีอย่างนี้ทั้งนั้นไม่ว่าเรื่องอะไร เช่นความโกรธ นี่ มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป แล้วมันก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

มันไม่ดับไปเสียเลยตามสภาพของมันนั้น ก็เพราะว่าเราไปเพิ่มเชื้อให้กับมัน การเพิ่มเชื้อความโกรธให้กับใจก็หมายความว่าคิดถึงสิ่งที่เราโกรธขึ้นมา ความโกรธมันก็เกิดขึ้น แล้วก็นั่งคิดอยู่อย่างนั้น สมมติว่าเราคิดถึงเรื่องที่ทำให้

โกรธหนึ่งชั่วโมง พอโกรธมันก็เกิดดับ ๆ อยู่ในใจของเราทั้งชั่วโมง ในเรื่องความรักก็เหมือนกัน ถ้าเราคิดถึงอารมณ์ที่เรารักใคร่ เราคิดถึงคนที่เรารักเราพอใจ ใจมันก็เกิดความรักขึ้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ตราบเท่าที่มีเชื้อใส่ให้มันก็เกิดดับอยู่ตลอดเวลา

คนเรานี้มีความผิดตรงที่ไม่ตัดเชื้อออก แต่ชอบเพิ่มเชื้อแห่งความคิดให้เกิดขึ้น โดยไม่รู้ว่าเชื้อนั้นมันจะเผาไหม้หรือจะทำให้เราเกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เราจึงได้ประสบปัญหาในชีวิตเรื่อยไป อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะเข้าใจให้ดีว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิถีจิตของเรานั้น มันไม่ได้ตั้งอยู่นาน แต่มันเกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป เราจึงควรจะสนับสนุนในด้านดับ ไม่ควรสนับสนุนในด้านเกิด

การสนับสนุนในด้านดับนั้นทำอย่างไร คือ ให้มีสติสัมปชัญญะรู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งที่มันเกิดขึ้นในใจของเรา คือ ให้รู้ทันท่วงทีว่าสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้กำลังตั้งอยู่ สิ่งนี้ดับไปแล้ว แล้วก็ให้รู้ต่อไปว่าสิ่งนี้เป็นบาปเป็นอกุศล สิ่งนี้เป็นบุญเป็นกุศล สิ่งใดที่เป็นบาปเป็นอกุศล เมื่อมันดับไป

แล้ว ก็ปล่อยให้มันดับไปตามเรื่องของมัน อย่าเอาเชื้อไปใส่ให้มัน

สิ่งใดที่เป็นบุญเป็นกุศลก็เหมือนกัน เมื่อมันเกิดแล้วดับไปแล้วก็ปล่อยไปตามเรื่อง ไม่ต้องไปยึดไปติดอยู่ในสิ่งนั้น เพราะการยึดติดไม่ว่าจะเป็นเรื่องบุญหรือเป็นเรื่องบาปมันก็ยังวุ่นวายอยู่ทั้งนั้นแหละ เรียกว่ายังมีความยึดถือ มีความยึดถือก็ยังมีความทุกข์ด้วยเรื่องนั้นอยู่

ในทางธรรมะท่านจึงสอนให้ปล่อยให้วางในอารมณ์นั้น การที่ปล่อยวางนั่นแหละ เขาเรียกว่า สนับสนุนในด้านดับ ไม่ให้มันเกิดเกาะอยู่ในใจของเราต่อไป เราก็จะมีจิตใจสงบไม่วุ่นวาย. ไม่เร่าร้อน จะยืน เดิน นั่ง นอน ก็อยู่ด้วยความสบายใจ ความสงบสบายใจนี้เป็นสิ่งที่เราทั้งหลายปรารถนากันอยู่ทุกคน เพราะว่าความทุกข์ความเดือดร้อนใจนั้น มันเป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาอะไร คิดแล้วมันก็วุ่นวายใจเพิ่มโรคให้แก่ร่างกาย เพิ่มโรคให้เกิดขึ้นในทางจิตใจของเรามากขึ้น ทุกวันทุกเวลา อันเป็นปัญหา เป็นความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตไม่ใช่น้อย

เมื่อเราไม่ต้องการสภาพจิตในรูปเช่นนั้น ก็ควรจะฝึกฝนสติปัญญาให้มากขึ้น เพื่อจะได้กำหนดเหตุการณ์นั้น ๆ ว่ามันเกิดขึ้นเพราะอะไรมันตั้งอยู่เป็นอย่างไร และดับไปแล้วให้รู้ในสภาพเช่นนั้นไว้ จิตใจของเราก็อยู่ในสภาพที่เรียกว่าเป็นปกติ ไม่มีความวุ่นวายเดือดร้อนเกิดขึ้นบ่อย ๆ นี้ประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง ถ้าหากว่าเราจะ ศึกษา ในเรื่องการกระทำของคนทั่วไป ๆ รวมทั้งตัวเราด้วย สิ่งที่เรียกว่า สร้างสรรค์ในทางที่ให้เกิดทุกข์เกิดความเดือดร้อนที่เราประพฤติกันอยู่ในชีวิตประจำวันของเรานั้น ก็มีอะไร ๆ หลายอย่าง ซึ่งท่านเรียกในภาษาธรรมะว่า จริต ของคน หรือพูดภาษาไทยว่า สันดาน ของคนเรานี่ มันมีอะไรเป็นมูลฐานเกิดขึ้นมาบ้าง

ถ้าศึกษาดูแล้ว ก็จะเห็นว่ามีหลายอย่างหลายเรื่อง เช่นว่า คนบางคนประพฤติปฏิบัติอะไร ด้วยอำนาจของความเชื่อที่เรียกว่า สัทธา แต่ว่าสัทธาในที่นี้โดยมากเป็นไปในทางที่ ไม่ค่อยจะมีเหตุผล เป็นคนประเภทเชื่อง่ายเชื่อดายในเรื่องอะไร ๆ มากเกินไป

เมื่อเป็นคนเชื่อง่ายก็มักจะเป็นคนที่ทำอะไรด้วยความงมงายหรือทำตามความเมาในสิ่งนั้น ๆ ไม่ได้พิจารณาเหตุผลของเรื่องที่ตนจะกระทำ ว่าเมื่อกระทำลงไปแล้วจะได้อะไร จะมีประโยชน์อะไรเป็นสิ่งจำเป็นในขณะนี้หรือไม่ ไม่ค่อยจะได้คิดในเรื่องอย่างนี้ อย่างนี้เขาเรียกว่ามีความเชื่อแบบงมงายอยู่ในจิตใจ ทำไปด้วยอำนาจความเชื่อถือ ไม่ได้เชื่อด้วยเหตุผลอะไรหรอก แต่เป็นความเชื่อประเภทที่เรียกว่ารับ ๆ ตาม ๆ กันมา คนสมัยก่อนทำอย่างนั้น เราก็รับกันมาในรูปอย่างนั้น แล้วก็ปฏิบัติกันอยู่ในรูปอย่างนั้น

บางทีเราพูดเสียโก้ไปเลยทีเดียวว่า บอกว่ารักษาประเพณี แต่ว่าประเพณีบางอย่างที่เรารักษาไว้นั้น มันไม่ได้สร้างอะไรให้เกิดเป็นผลดีในทางด้านจิตใจ ไม่เป็นไปเพื่อการสร้างเสริมความดีความงามเท่าไรก็มี หรือบางทีก็ไม่ได้ส่งเสริมสัจจธรรม อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธ-ศาสนา แต่เป็นการปิดกั้นคนไม่ให้เข้าไปถึงสัจจธรรมที่แท้จริง เพราะไปหลงติดอยู่ในอะไร ๆ บางอย่าง อันเป็นเรื่องของความเชื่อที่เรียกว่างมงาย ไม่คิดไม่ค้นในเรื่องนั้น ๆ ให้

ชัดเจนถูกต้องตามความเป็นจริง อันนี้เป็นการปฏิบัติที่มีอยู่ในหมู่มนุษย์ผู้เขลา หรือมีปัญญาน้อยทั่ว ๆ ไป ดังที่เราเห็น ๆ กันอยู่

โดยเฉพาะในเมืองไทยเรานี้ ถ้าพิจารณาหลักการนี้แล้วจะเห็นว่ามีมาก ประเภทมีความเชื่องมงาม หรือว่าทำไปตามอำนาจความเชื่อถือ แต่ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องไตร่ตรองค้นคว้าหาเหตุหาผลในเรื่องนั้น ๆ มีอยู่มาก แล้วก็ถือกันมาเรื่อย ๆ โดยเข้าใจว่าเมื่อทำอย่างนั้นแล้ว ตนจะได้อย่างนั้นตนจะได้อย่างนี้ เมื่อมีสิ่งอะไรสำเร็จเกิดขึ้นในวิถีชีวิต ไม่คิดว่าเป็นเรื่องที่ตัวกระทำ แต่มีความเชื่อประเภทเหลวไหลเข้ามาแนะนำว่าสำเร็จขึ้นได้เพราะสิ่งนั้นเพราะสิ่งนี้ เจ้านั้นช่วย ผีนี้ช่วย หรือว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตนนั้นตนนี้มาช่วยให้สำเร็จในกิจที่ตนต้องการ อันนี้เป็นความเชื่อที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไปแล้วก็ทำตามอำนาจของความเชื่อ อย่างนี้เราก็เห็นกันอยู่แล้วว่ามีอยู่อย่างไรบ้าง

ในทางที่ถูกที่ตรงนั้นควรจะทำลายความเชื่อแบบนั้นออกไป แล้วก็ให้มีปัญญาพิจารณาถึงเรื่องที่เรากระทำอยู่ ว่า

เขาทำเรื่องนี้เพื่ออะไร ทำแล้วจะได้อะไรเกิดขึ้นในใจบ้าง จึงจะเป็นการชอบตามหลักคำสอน ในทางพระพุทธศาสนา เพราะในทางพระพุทธศาสนานั้น ให้เราทำอะไรก็ไม่ให้ทำด้วยความไม่รู้ไม่เข้าใจ แต่ให้ทำด้วยความรู้ความเข้าใจ ว่าเราทำสิ่งนี้เพื่ออะไร แล้วจะมีอะไรเกิดขึ้นในจิตใจของเรา เราทำแล้วจะเกิดอะไรแก่บุคคลอื่นบ้าง เพราะการกระทำไม่ว่าเรื่องอะไร มีความมุ่งหมายอยู่สองประการเท่านั้น คือ เพื่อช่วยบุคคลอื่นให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน อันนี้เป็นจุดหนึ่งที่เราต้องการ

อีกประการหนึ่ง ก็เพื่อช่วยยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น จนพ้นจากความชั่วความร้าย หรือจากความหลงผิดเข้าใจผิดด้วยประการต่าง ๆ อันนี้แหละคือจุดหมายของการกระทำ ถ้าเราทำแล้วมันไปถูกจุดสองอย่างนี้ก็เรียกว่าใช้ได้ แต่ถ้าทำแล้วมันไม่ได้ผลอย่างนี้ หรือว่าได้เพียงอย่างเดียวไม่ได้ทั้งสองอย่าง การกระทำนั้นก็ไม่สมบูรณ์เหมือนกัน เช่นว่าได้ผลแก่คนอื่น แต่ว่าจิตใจของเราไม่ดีขึ้น ไม่มีความก้าวหน้าในด้านธรรมะ ไม่ได้ยกให้มันสูงขึ้นไปจาก

ความหลงผิดเข้าใจผิด การ กระทำในรูปนั้นก็เรียกว่ายังงมงายอยู่ยังไม่เป็นสัทธาที่ถูกต้องตามหลักเหตุผลในทางพระพุทธศาสนา จึงใคร่ขอให้เราทั้งหลายพิจารณาในแง่นี้ไว้บ้าง

จะยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ เช่นว่าเราไปไหว้พระตามสถานที่ต่าง ๆ เราไปไหว้พระ เราไปไหว้ในรูปใด ไหว้ด้วยความเชื่อประเภทงมงาย หรือว่าด้วยปัญญา ถ้าเราไปไหว้ด้วยสัทธาจริต ซึ่งเรียกว่าเป็นความเชื่อที่งมงาย เราก็ไปไหว้ในฐานะที่ว่าพระพุทธรูปองค์นี้ เป็นพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์มีฤทธิ์มีเดช ที่จะดลบันดาลให้ผู้ไหว้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ แล้วเราก็ไปกราบไปไหว้ เวลากราบไหว้นั้นเป็นการกระทำแบบบนบานสานกล่าว เป็นการขอร้องเพื่อให้ได้สิ่งที่ตนต้องการ อยากจะถูกหวยถูกเบอร์ ก็ไปขอจากหลวงพ่อ อยากจะทำอะไรก็ไปขอ แม้จะทำงานทำการบางทีก็ไปปรึกษากับหลวงพ่อ ทีนี้หลวงพ่อท่านพูดไม่ได้แต่ว่าเขามีใบเซียมซีให้เราสั่น เราก็ไปสั่นติ้ว ว่าจะประกอบการค้าการขาย จะเดินทางไกล จะทำงานอย่างนั้นอย่างนี้

จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ แล้วก็ไปนั่งสั่น เมื่อสั่นก็ได้มาใบหนึ่ง ได้มาใบหนึ่ง สมมติว่ามันไม่ดีลองถามอีกที ราวกับว่าหลวงพ่อนี่เป็นผู้ลังเลเสียเหลือเกินแหละ จะให้อะไรแก่ใครก็ให้ไม่ค่อยเรียบร้อย ความจริงไม่เกี่ยวกับหลวงพ่ออะไรหรอก เราไม่พอใจใบนั้น ก็ต้องสั่นใหม่ บางทีสั่นมาได้ตั้งสามใบสี่ใบแล้วเอามาพิจารณาว่าใบไหนดี ใบไหนดีก็เอาใบนั้น อันนี้มันจะเชื่อได้อย่างไร ถ้าดีมันก็ดีสักใบเดียว นี่มันหลายใบ เอามาเลือกมาเฟ้นอีกที ก็ยังอยู่ในข่ายของโมหะความหลงอยู่นั่นเอง ไม่ใช่อยู่ในข่ายของปัญญา เพราะไปไหว้ด้วยความเข้าใจผิด คิดว่าสิ่งนั้นจะอำนวยอะไร ๆ ให้แก่ตนได้ การกราบไหว้ในรูปนี้ อยากจะบอกว่า ไม่ตรงตามเนื้อแท้ในทางพระพุทธศาสนา

ถ้าเราจะไปไหว้พระให้มันถูกเรื่องถูกราว เราก็ควรจะไปไหว้เพื่อความสงบใจ เพื่อปัญญาในทางความคิดความอ่าน เช่นสมมติว่าจะไปไหว้พระในโบสถ์ โบสถ์ไหนที่คนไปไหว้มากนี่อย่าไปเลย เพราะหาความสงบไม่ได้หาความสุขในทางใจก็ไม่ได้

เช่นว่าไปไหว้พระบาทเป็นต้น คนไปไหว้พระบาทในฤดูมีงาน บอกว่าไปไหว้พระบาทนั้นพูดให้ชาวโลกเขาได้ยินเท่านั้นเอง เนื้อแท้นั้นอยากจะไปเที่ยวมากกว่า เพราะว่าเขามีงานสนุกกันที่นั่น ไปไหว้ไม่ก็ได้สาระอะไร เข้าไปถึงยกมือไหว้ทีหนึ่ง โยนสตางค์ลงไปในบ่อที่มีพระบาท แล้วก็ต้องรีบออก เพราะคนข้างหลังมีเยอะแยะ กำลังเข้ามา จะนั่งไหว้นั่งนึกถึงพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สักหน่อยก็นึกไม่ทันหรอก รีบออกไป แต่กลับบ้านก็ภูมิใจว่าได้ไปไหว้พระบาทแล้ว แล้วก็ยังจะไปอีกสักหกครั้ง ถ้าไหว้ถึงเจ็ดครั้งแล้วจะไม่ตกนรก แต่ความจริงนั้นก็ยังตกทุกเช้าทุกเย็นอยู่นั่นแหละ เพราะยังโกรธบ้างยังร้อนใจบ้าง ยังวิตกกังวล ยังมีความทุกข์เกิดอยู่ในใจก็ยังตกนรกอยู่นั่นเอง เขาบอกว่าไหว้เจ็ดครั้งไม่ตกนรกนั้นไม่ใช่ไหว้อย่างนั้น

ถ้าไหว้จะไม่ให้ตกนรกมันต้องไหว้อีกแบบหนึ่ง คือว่าเขาเราไปไหว้พระในโบสถ์ ก็ต้องการความเงียบ อยู่ที่บ้านมันไม่เงียบไปหาความเงียบเสียหน่อย หรือว่าอยู่ที่บ้านมันวุ่นวายด้วยอารมณ์ร้อยแปดพันประการ เพื่อปลีกตัวออก

จากอารมณ์วุ่นวาย ไปวัดเข้าไปในโบสถ์นั่งเงียบ ๆ เมื่อไปถึงเราก็สวดมนต์ไหว้พระตามเรื่องที่ควรทำ เสร็จจากนั้นแล้วควรนั่งสงบใจตาดูพระพุทธรูป อันเป็นรูปเปรียบแทนคุณงามความดีของพระพุทธเจ้า

เรานั่งคิดนั่งนึกตรึกตรองถึงความกรุณา ถึงปัญญาถึงความบริสุทธิ์ หรือปฏิปทาความเป็นอยู่ของพระผู้มีพระ-ภาค ว่าพระองค์อยู่อย่างไรปฏิบัติอย่างไร ทำอะไรเป็นประโยชน์แก่ชาวโลกอย่างไร นั่งพิจารณา ดูไปคิดไปนึกไปอย่างนี้เรียกว่าไปไหว้พระถูกพระ เพราะเราไปนั่งคิดถึงพระเพื่อให้เห็นพระ ครั้นเห็นแล้วเราจะได้เกิดความปีติปราโมทย์เกิดความสงบใจ

เวลาออกจากโบสถ์นั้น เราก็มีพระนั้นออกมาด้วยหมายความว่านำเอาความงามความดีของพระองค์เข้าใส่ไว้ในใจของเรา เอามาไว้ในบ้านเราในเรือนเรา เพื่อจะได้ใช้แก้ปัญหาอื่น ๆ ต่อไป เวลาใดมีอะไรวุ่นวายก็นั่งนึกถึงพระจิตใจจะได้สงบสบาย อย่างนี้เรียกว่าไหว้ด้วยปัญญา ไม่ใช่ไหว้ด้วยสัทธาแบบที่ทำ ๆ กันอยู่ทั่ว ๆ ไป

หรือว่าเราเดินทางไปไกล เช่นบางทีอุตส่าห์ไปไหว้ถึงพิษณุโลกโน่น หลวงพ่อพระพุทธชินราชก็ต้องการไปดูศิลปของท่าน ว่าเขาหล่อหลอมสวยงามอย่างไร ถ้ามุ่งเอาธรรมะที่พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณแท้ ๆ ไม่ต้องเดินทางไกลหรอก ที่เดินทางนั้นเพื่อไปดูภูมิประเทศ ดูสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงอยู่ในประวัติศาสตร์ เช่นเราเดินทางไปอินเดียเรียกว่าไปไหว้พระในประเทศอินเดีย จุดหมายสำคัญก็ต้องการไปดูภูมิศาสตร์ภูมิประเทศ ที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้แสดงธรรมเทศนา นิพพานอย่างไร ต้องการดูขนบธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรมของคนในท้องถิ่นนั้น ว่าที่มันมีอยู่ในคัมภีร์เนื้อแท้ที่จริงนั้นเป็นอยู่อย่างไร เป็นการไปเพื่อการศึกษาเพื่อจะดูสิ่งนั้นสิ่งนี้ ไม่ใช่พอไปถึงแล้วขุดดินหอบกันมาเป็นถุงๆ ส่วนสิ่งอื่นที่ดีที่สูงเอามาไม่ได้ เอาแต่ดินมา ขุดเรื่อย

อาตมาเคยไปหลายครั้ง เห็นโยมทุกคนขุดแต่ดิน ไปโคนโพธิ์ก็ขุดดิน ไปที่นิพพานก็ขุดดิน ไปที่ประสูติก็ขุดดินมา ถามว่าจะเอาไปทำอะไรดินเมืองไทยก็ดินแบบนี้แหละ แกบอกว่าเอาไปฝากลูกฝากหลาน คุณธรรมไม่เอามาฝาก

เอาดินมาฝาก เอาใบโพธิ์มาฝาก เอาของอะไร ๆ มาก็ไม่รู้ ฝากแต่เรื่องวัตถุทั้งนั้น สิ่งดีงามประเสริฐเลิศล้นคือธรรมะ ไม่เห็นเอามาฝาก ซื้อแต่ของเต็มกระเป๋าอินุงตุงนัง เพิ่มน้ำหนักขึ้นเยอะแยะ ของที่ไม่มีน้ำหนักกลับไม่เอา มันเป็นเสียอย่างนี้ไม่ใช่เท่าแต่โยม พระก็เอาเหมือนกัน พระยิ่งเอามากกว่าโยมอีก ถามว่าทำไมเอามามาก บอกว่าเอาไปผสมปั้นพระ โฆษณาต่อไปว่า พระองค์นี้ปั้นเจือด้วยดินสังเวช-นียสถาน อาตมาเลยบอกว่าดินขี้ตีนแขก ไม่ใช่ดินสังเวช-นียสถาน เพราะแขกมันเหยียบไปเหยียบมาก็เรียกว่าดินขี้ตีนทั้งนั้นแหละ

อันนี้เขาเรียกว่าเป็นความงมงาย ไม่ใช่ความเชื่อที่ต้องการ เป็นสัทธาจริตตามแบบที่เขาว่าไว้ เราผู้เจริญด้วยปัญญามีความคิดความอ่าน จึงควรจะเปลี่ยนแปลงสัทธาจริตให้มีปัญญาจริตเกิดขึ้น ในใจของเรา ทำอะไรก็ทำด้วยปัญญา มีลูกมีหลานก็สอนให้มันเกิดปัญญาเสียบ้าง อย่าสอนให้มีความงมงาย อย่าให้เชื่อผิดอย่างนั้นอย่างนี้ หลงผิดอยู่ในสิ่งที่เป็นวัตถุ ถ้าจะมีก็ได้ไม่ว่าอะไร แต่ว่าไม่ใช่มากมายเกินไป

สมมติว่าจะเอาพระห้อยคอให้เด็กนี่ก็เอาสักองค์หนึ่ง หลวงพ่ออะไรก็ตามทีเถอะใช้ได้ทั้งนั้นแหละ แล้วเราก็บอกเด็กให้รู้ว่า มีพระห้อยคอแล้ว ต้องมีความละอายในการที่จะกระทำความชั่ว ต้องกลัวต่อการกระทำความชั่ว ต้องเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน ต้องเชื่อพ่อเชื่อแม่เชื่อครูเชื่ออาจารย์ พระที่ห้อยคอนี้จะเป็นเครื่องเตือนใจ ให้เราสำนึกบาปสำนึกความชั่ว จะทำอะไรถ้าเป็นความชั่วก็ให้ดูพระที่เราห้อยคอแล้วก็ให้ละอายในการที่จะกระทำความชั่ว เราสอนเด็กในรูปอย่างนั้น ฝังความคิดในรูปอย่างนั้นลงไปตั้งแต่ตัวน้อย ๆ เมื่อเขาโตขึ้นเขาก็จะไม่มีความเชื่อประเภทงมงายที่ต้องวิ่งไปหาพระวัดนั้นบ้างวัดนี่บ้าง ใครเสกที่ไหนก็ต้องไป เอามาแล้วก็ไม่รู้จะห้อยตรงไหนเพราะมันมากเต็มที อย่างนี้ก็เรียกว่าเป็นสัทธาจริต อยู่ในความงมงายนั่นเอง จึงควรจะได้เปลี่ยนแปลงแก้ไขความคิดแบบนี้เสีย ให้เข้าหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนา

แม้ในเรื่องการกระทำอะไรอื่นก็เหมือนกัน เราต้องมุ่งเอาเนื้อ ไม่ใช่มุ่งเอาแต่เปลือกหรือกะพี้ตลอดเวลา ให้รู้

ว่าเนื้อแท้ของสิ่งนั้นคืออะไร แล้วก็ทำให้ตรงกับจุดที่เราต้องการ ถ้าพุทธบริษัทเรามีเปลี่ยนแปลงการกระทำแบบสัทธาจริตให้เป็นปัญญาจริตขึ้นมาแล้ว สิ่งทั้งหลายที่เป็นไปอยู่ก็จะดีขึ้น ใคร ๆ เขาก็จะไม่ติว่าเราได้ ว่าเป็นผู้ที่เชื่ออะไรงมงาย ไม่เข้าหลักเกณฑ์ทางพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธเจ้าของเราไม่สอนให้งมงาย แต่สอนให้ตื่นตัว สอนให้ก้าวหน้าในทางที่ดีที่งามอยู่ตลอดเวลา ให้เราศึกษาดูประวัติความเป็นมาของพระพุทธองค์ แม้จะเกิดในถิ่นที่เรียกว่าเต็มไปด้วยความงมงาย เพราะประเทศอินเดียเต็มไปด้วยความงมงายนานาประการ พิธีรีตองนี่มันมากเหลือเกิน แต่ว่าพระองค์ไม่ได้เอาเลยสิ่งเหล่านั้น ทรงเปลี่ยนแปลงหมดทิ้งของเก่าหมดเอามาทำใหม่รูปใหม่ เพื่อให้คนเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าสัจธรรมอย่างแท้จริง ตามหลักที่พระองค์ต้องการให้คนรู้คนเข้าใจ

เมืองไทยเรารับพุทธศาสนา รับมาพร้อมๆกับศาสนาพราหมณ์ พวกพราหมณ์ก็มา พวกพระก็มา แต่ว่าพราหมณ์นี่ได้เปรียบหน่อย เพราะว่าได้เข้าไปนั่งอยู่ในวัง อยู่ข้าง

แท่นของพระราชามหากษัตริย์ เป็นผู้ทูลอะไร ๆ ได้ทุกสิ่งทุกประการ พระราชาจะทรงทำอะไรก็ต้องถามคนที่นั่งอยู่ข้างแท่นนั่นแหละ คนนั่งข้างแท่นก็พราหมณ์นั่นเอง เพราะฉะนั้นต้องถามว่า จะทำเมื่อไร จะทำอย่างไร จะทำเวลาไหน ตาพราหมณ์คนนั้นก็กราบทูลว่า ต้องทำอย่างนั้น ต้องทำอย่างนี้ พระสงฆ์องคเจ้านี่พราหมณ์แกสั่งให้นิมนต์ไปหรอก ถ้าว่าไม่สั่งให้นิมนต์ก็ไม่ได้ฉันอะไรหรอก พราหมณ์แกบอกว่าต้องนิมนต์พระมาด้วย พระจึงเลยได้ไปด้วย ไปร่วมในพิธีนั้น ๆ พระเราก็ไป แล้วก็ไปร่วมกับพราหมณ์อีกแหละ พราหมณ์ตีฆ้อง ตีบัณเฑาะว์ เป่าสังข์ พระก็พลอยสวดชะยันโตโงเลตามเรื่องไปกับเขา เข้ากันเหมือนปี่กับขลุ่ยอย่างนั้นแหละ แต่ว่ามันเป็นปี่เก่าขลุ่ยเก่าทั้งนั้นแหละ ไม่ได้สาระอะไร เป็นพิธีการที่ทำ ๆ กันอยู่ทั่ว ๆ ไป

ถ้าเราจะแก้ไขมาในทางด้านธรรมะเสียบ้าง ก็จะช่วยให้สิ่งทั้งหลายก้าวหน้าเป็นไปด้วยดี ควรจะศึกษาธรรมะควรจะปฏิบัติธรรมะ แล้วก็ควรจะช่วยกันแนะแนวทางในทางธรรมะให้มากขึ้น แต่ว่ามันก็น้อยสำหรับการเผยแผ่ธรรมะ

ส่วนการเผยแผ่สิ่งเหลวไหลมีมาก คนก็สนใจไปหามาสู่กัน อาตมาเห็นทีไรแล้วก็สงสารญาติโยม บางคนที่ตั้งตนเป็นหลวงพ่อ อาตมานั่งพิจารณาแล้วนั่งดูตั้งแต่หัวถึงตีน ดูการเป็นการอยู่อะไรต่ออะไร นึกในใจว่ามันเป็นหลวงพ่อได้อย่างไรคน ๆ นี้ เป็นด้วยความเขลาแท้ ๆ ไม่ใช่เป็นด้วยอะไร เพราะว่าการพูดการจา กิริยาท่าทาง มันไม่สมกับเป็นหลวงพ่อเลยสักหน่อยหนึ่ง บางทีขึ้นไปนั่งบนแท่นทำท่าเข้าสมาธิ อาตมานั่งดู ๆ แล้วมันแสดงละครแท้ ๆ ทำท่าปลุกเสกเวลามีงาน เขาบอกมาก็ไปดูกับเขาหน่อย ไม่ได้ไปปลุกไปเสกอะไรกับเขาหรอกไปดู ๆ ว่าเขาแสดงละครอย่างไรเท่านั้นเอง

บางองค์ขึ้นไปถึงนั่งทำท่าหลับตา หลับตานั่งสมาธิพอเดี๋ยวก็ลืมตาชักบุหรี่ออกมาพ่นควันโขมงบนแท่นนั่นแหละ นึกว่าหลวงพ่อนี่ยังไม่ชนะตัวเอง ควรจะลงมาสักหน่อยแล้วค่อยไปสูบ ทำไมต้องไปสูบบนแท่นที่ไปนั่งทำสมาธิบนนั้นทำตนเป็นหลวงพ่อ พอกระโดดลงมาจากแท่นก็แหมเดินพรวดพราด ๆ วิ่งไปวิ่งมา ทำท่าเหมือนกับนักเลงอย่างนั้นแหละ แล้วมันจะเป็นหลวงพ่อได้อย่างไร คนก็อุตส่าห์เข้า

ไปไหว้เอามือลูบเท้าแล้วก็เอามาลูบหัว ให้ขี้ฝุ่นเปื้อนผม เปล่า ๆ ไม่เข้าเรื่องอะไร ดูแล้วมันน่าขำสิ่งเหล่านี้ อาตมา ไปดูบ่อย ๆ เขาทำที่ไหนก็ชอบไปดูเหมือนกัน ดูแล้วก็อย่าง นั้น ดูว่ามันเป็นอย่างไร

หลวงพ่อบางองค์นี่ไม่ได้ความเลย บางองค์ก็หนุ่มป๋อ หลวงพ่ออายุเพียง ๒๕ เท่านั้นเอง เป็นหลวงพ่อแล้ว อีก ไม่กี่วันหลวงพ่อนุ่งกางเกงไปเดินป๋ออยู่แถวพาหุรัดแล้วเพราะ ว่าได้เงินเยอะแยะเพราะเป็นหลวงพ่อ นี่มันจะได้ความอะไร เราไปถือสิ่งเหล่านั้น ไม่ได้มุ่งธรรมะ ไม่ได้เอาสิ่งที่เป็น เนื้อแท้ แต่ไปเอาสิ่งที่เป็นเปลือกตลอดเวลา สิ่งที่เป็นเปลือก สำหรับทิ้งที่กองขยะมูลฝอย ไม่ใช่ของเอามาไว้บูชา ทีนี้เรา ไปเอาที่กองขยะมูลฝอยมาบูชา อ้ายจอมธรรมไม่เอา ไปเอา กองขี้ฟางอะไรไม่รู้

นี่มันเรื่องสัทธาทั้งนั้นแหละโยม สัทธางมงาย ไม่ ใช่ปัญญา ถ้าเราจะเปลี่ยนสัทธางมงายให้เป็นสัทธาแบบใหม่ คือให้เป็นสัทธาที่ประกอบด้วยปัญญาใช้เหตุใช้ผล ต้องศึก- ษาผู้รู้ผู้ฉลาดในเรื่องว่าจะทำอะไร จะปฏิบัติอย่างไร มีความ

คิด มีความเดือดร้อน มีปัญหาประเภทใด ๆ เกิดขึ้น เราก็แก้ไขด้วยปัญญาจึงจะเป็นการชอบการควร นี้ประการหนึ่ง

ที่เราเห็นมีคนประพฤติปฏิบัติกันอยู่ทั่ว ๆ ไป ตามอำนาจของความเชื่อที่เกิดขึ้นในใจ บางคนทำอะไร ๆ ด้วยอำนาจ เขาเรียกว่า ราคะจริต พวกราคะจริตนี้เป็นพวกที่มีความคิดในเรื่องสวยเรื่องงาม เรื่องการประดับประดา เรื่องตกเรื่องแต่งในเรื่องอะไรต่าง ๆ ทำอะไรก็ให้สวยงามจนเกินพอดีไป จนกระทั่งว่าสิ้นเปลืองเงินทองไม่เข้าเรื่องจากเรื่องสิ่งเหล่านั้น เป็นพวกที่เรียกว่ามีจริตในทางรักสวยรักงาม ไม่ใช่เนื่องด้วยความเป็นระเบียบ

ความเป็นระเบียบนั่นมันไม่มากอะไร แต่ถ้าเรื่องเกี่ยวกับความสวยความงามอะไรต่าง ๆ นี้ มันลงทุนมากไปเป็นการสิ้นเปลืองเงินทอง แต่ก็มีคนพอใจในสิ่งเหล่านั้นฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่ายในเรื่องเกี่ยวกับความสวยความงามมากขึ้นทุกวันทุกเวลา เพราะไม่ได้มุ่งปฏิบัติในด้านที่เป็นธรรมะให้คนหลงใหลมัวเมาไปด้วยประการต่าง ๆ เมาในรูปบ้าง เมาในเสียงบ้าง ในกลิ่น ในรส ในสัมผัสอะไรต่าง ๆ บ้าง ประเภทที่เรียกว่า ทำคนให้มัวเมา

คนที่ทำคนให้มัวเมานี่พระพุทธเจ้าติเตียน คราวหนึ่งมีนักศิลปินคนหนึ่ง เรียกว่าแกเป็นผู้เชี่ยวชาญในการฟ้อนการรำ ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า เมื่อไปเฝ้าแล้วก็กราบทูลถามพระผู้มีพระภาค บอกว่า ข้าพระองค์นี่เป็นศิลปิน ทำคนให้ร่าเริงใจเบิกบานใจ หัวเราะ สนุกสนาน ข้าพระองค์ทำอย่างนี้ตายแล้วจะไปเกิดที่ไหน พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าอย่ามาถามเลยในเรื่องอย่างนี้ แกก็รบเร้าถามเป็นครั้งที่สองพระองค์บอกว่า อย่าถามเลยปัญหานี้ตถาคตไม่ขอตอบ แกก็รบเร้าเป็นครั้งที่สาม พระองค์ก็ตอบว่า เธอนี่ตายแล้วจะไปเกิดในนรก เพราะว่าคนในสมัยนั้นเขาเชื่ออย่างนั้น เชื่อว่าตายแล้วไปเกิดเมืองนรกก็มี ตายแล้วไปเกิดในสวรรค์ก็มี พระองค์ก็ตอบว่า เธอนี่ตายแล้วไปเกิดเมืองนรก เขาก็ถามว่าทำไมจึงต้องไปเกิดเมืองนรก เพราะว่าทำคนให้สบาย บอกว่ามันไม่ใช่สบายในทางถูก เธอทำคนให้หลงให้งมงาย ให้เข้าใจผิดในสิ่งที่เป็นอยู่ตามเป็นจริงให้เห็นเป็นของผิดไปหมด การฟ้อนการรำของเธอ ทำให้คนหลงในศิลปการฟ้อนรำจนไม่เป็นอันทำมาหากิน บางทีผู้หญิงหลงเธอก็ติดตาม

ไปดูที่นั่นที่นี่ แตกจากสามีแตกจากครอบครัว นี่เรียกว่าสร้างนรกทั้งนั้น เวลานี้เธอก็กำลังตกนรกด้วยเรื่องนี้อยู่ ตายแล้วก็ต้องไปตกนรกต่อไป นายคนนั้นได้ฟังแล้วจึงเข้าใจความหมายขึ้นมา เรื่องนี้ก็นับว่าเป็นตัวอย่าง ชี้ให้เห็นว่าการกระทำอะไรในทางที่ทำให้คนหลงใหลเข้าใจผิดนั้นเป็นเรื่องไม่ดี แต่เราควรจะทำเรื่องที่ทำให้คนเข้าใจถูก คิดถูก ทำถูก คือว่าให้จุดตะเกียงให้มันสว่าง ดีกว่าจะไปดับตะเกียงที่จุดไว้แล้วให้มันมืดมนไปเสีย ความมืดมนจะเกิดขึ้นแก่ประชาชนในเรื่องอย่างนี้

สังคมในสมัยปัจจุบันนี้ มีคนไหลไปตามอำนาจราคะนี่มาก เพราะอะไร ก็เพราะโลกมันเจริญในทางด้านวัตถุ วัตถุที่มีมากขึ้น ทำให้คนหลงใหลมัวเมาในวัตถุนั้น ๆ มีการโฆษณากันอย่างครึกโครมในที่ทั่ว ๆ ไป แม้แต่ภาพโฆษณาก็ทำคนให้หลงใหลเข้าใจผิด เสียงที่โฆษณาก็ทำให้คนหลงใหลเข้าใจผิดเลยก็วุ่นวายกันไป ปัญหาต่าง ๆ เกิดตามขึ้นมา เช่นอาชญากรรมเพิ่มขึ้น เด็กเสียคนเพิ่มขึ้น เรามีลูกมีหลาน บางทีก็ต้องเป็นทุกข์กับลูกกับ

หลาน ที่มันไปเที่ยวไม่กลับบ้านชอบไปนั่งตามคอฟฟี่ชอป บ้าง ไปเที่ยวดูระบำรำฟ้อน ไปดูหนังดูละคร นี่มันเรื่องอะไร เรื่องความเพลิดเพลินในสิ่งที่เป็นวัตถุอันเกิดขึ้นมากมายนั้นเอง

เด็กมันก็ไม่รู้จักบังคับตัวเอง มีสตางค์อยู่ในกระเป๋า เลิกโรงเรียนแล้วก็แวะไปที่โน่นที่นี่ แวะไปสักครั้งหนึ่งก็ติดใจ เพราะในสถานที่เช่นนั้นมันมีผีคอยยั่ว อยู่ตลอดเวลา เขาเรียกว่ายั่วยวนชวนใจ ทำให้เกิดความเพลิดเพลินทีนี้เมื่อไปแล้วมันก็ติด วันต่อไปก็ไปอีก การเรียนก็เสียหาย เวลาสอบซ้อมก็สอบไม่ได้ สอบไม่ได้ก็อายคนอื่นเขา ไม่อยากจะเรียนในโรงเรียนนั้นต่อไป แม้ว่าจะย้ายไปโรงเรียนอื่น แต่ว่าจิตใจที่ไม่ดีนั้นก็ติดไปโรงเรียนอื่นอีก มันไม่ใช่เรื่องที่ แต่มันอยู่ที่เรื่องคน

เหมือนกับสุนัขที่มันเป็นแผลที่คอ มันนอนที่ข้างบันไดก็ไม่ได้ นอนบนพื้นก็ไม่ได้ ไปนอนบนพรมก็ไม่ได้ นอนบนหญ้าก็ไม่ได้ นอนประเดี๋ยวเดียวก็วิ่งไป เดี๋ยวก็วิ่งต่อไปอีก มันเรื่องอะไร มันไม่ใช่เรื่องที่ที่ทำให้ตัวเป็นทุกข์

มันเรื่องหนอนที่คอ เพราะว่าหนอนมันกัดแผลอยู่ตลอดเวลาฉันใด คนเราก็เป็นอย่างนั้นแหละ อยู่ที่ไหนมันก็ไม่สบาย เพราะใจมันไม่สบาย มีความทุกข์อยู่ในใจตลอดเวลา

เด็กๆ เราบางทีเรียนโรงเรียนนี้ไม่ดี ย้ายไปโรงเรียนโน้นย้ายไปโรงเรียนนู้นบางคนย้ายไปทุกโรงเรียนในกรุงเทพฯ ย้ายจนไม่มีที่เรียนแล้วในเมืองไทย เลยย้ายข้ามทะเลไปเรียนในอเมริกา ให้ไปเป็นจิ๊กโก๋อยู่ที่โน้นอีกต่อไป ไปอยู่ที่ไหนมันก็ขี้เกียจตามเดิม เพราะไม่ได้แก้นิสัย เหมือนกับสุนัขเจ็บแผลนั่นแหละ แผลมันยังไม่หาย มันนอนไม่ได้อยู่เรื่อยไป แก้ไม่ถูกเรื่อง มันก็ลำบาก สิ่งแวดล้อมนี่แหละคือสิ่งที่ทำให้เพลิดเพลินเจริญใจ ทำคนให้วุ่นวายอยู่ไม่ใช่น้อย

ทีนี้ทำอย่างไรจะแก้ไขสิ่งเหล่านี้ได้ ถ้าเป็นเรื่องส่วนตัวเราหมั่นพิจารณา พิจารณาว่าสิ่งนั้นมันคืออะไร ที่เรียกว่าเป็นเนื้อแท้ของสิ่งนั้นมันคืออะไร แล้วสิ่งที่เราเห็นนั้นมันเป็นเนื้อแท้หรือเปล่า ถ้าพิจารณาก็จะเห็นว่า อันหนึ่งมันเป็นของแท้ อีกอันหนึ่งมันไม่ใช่ของแท้ แต่เป็นสิ่งที่ฉาบทาไว้ ก็เหมือนกับตัวลิเกที่ออกมาแสดง เป็นนายบ้าง

เป็นตัวผู้ชายพระเอกบ้าง ถ้าเราดูเวลาแสดงแล้วสวยงาม หน้าตาเรียบร้อยเพราะว่าพอกแป้งพอกฝุ่นเข้าไปเยอะ ทำเสียสวย แต่ถ้าเราไปดูตอนเช้ามันคนละรูปไปเลย

อาตมาเคยสังเกตเวลาไปเทศน์วัดบ้านนอกเขามีลิเก มันอยู่ตรงกุฏิก็มอง ๆ ไป เออเข้าทีดี มันสวยเวลาเล่น เวลาเช้าเห็นมันตื่นขึ้นมา เออไม่เข้าท่าเลย เมื่อคืนพอดูได้ พอรุ่งเช้าหนังเหี่ยวหนังแห้ง บางคนมีลูกสี่ห้าคนแล้ว แต่ไปแสดงเป็นตัวนางเอก มันพอกเข้าไปเท่านั้นเอง ทีนี้เราจะดูอะไรมันต้องดูว่านี่ไม่ใช่ของแท้ อันนี้ของแท้ ของแท้มันเป็นอย่างไร ของไม่แท้มันเป็นอย่างไร รู้จักใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อให้เห็นว่า อะไรแท้ อะไรเทียม อะไรเป็นสุข อะไรเป็นทุกข์ อะไรเดือดร้อน อะไรไม่เดือดร้อน

ให้แยกแยะวิเคราะห์ในสิ่งเหล่านั้น เพื่อไม่ให้เกิดหลงใหลมัวเมาอยู่ในสิ่งเหล่านั้นมากเกินไป ก็จะเกิดความสุขความสบาย กับเด็ก ๆ เราก็คุยกับเขาได้ คุยให้เขารู้เสียบ้างในเรื่องที่เรียกว่าเป็นความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ให้เขารู้ว่าความจริงของสิ่งนั้นเป็นอย่างไร สิ่งที่ไม่จริงนั้นมัน

เป็นอย่างไร เราก็ชี้ให้เขาเห็นว่าสิ่งนั้นมันก่อทุกข์ก่อโทษอย่างไร เช่นว่าการไปเที่ยวไปสนุกมากเกินไป จะก่อทุกข์ก่อโทษแก่ชีวิตอย่างไร เราเกิดมาทำไม เราอยู่เพื่ออะไร ต่อไปข้างหน้าจะอยู่อย่างไร

อย่าให้เขาเข้าใจว่าเขาจะอยู่สบายตลอดไป แม้ว่าโตขึ้นก็จะสบายอย่างนี้ เพราะคุณพ่อคุณแม่ยังอยู่ แต่เราก็ต้องบอกว่าอะไร ๆ มันก็ไม่แน่นอนหรอก วันนี้มันดี พรุ่งนี้มันอาจจะไม่ดี วันนี้สบาย พรุ่งนี้อาจจะไม่สบาย วันนี้เราอยู่กันพร้อมหน้าแต่พรุ่งนี้ไม่แน่ อาจจะมีใครสักคนหนึ่งไม่อยู่กับเราก็ได้ พ่อบ้านจากเราไปบ้าง แม่บ้านจากเราไปบ้าง ปัญหามันก็เกิดขึ้น เด็กไม่ค่อยรู้ไม่ค่อยเข้าใจในสิ่งเหล่านี้ ไม่ได้เตรียมเนื้อเตรียมตัวเพื่อจะต้อนรับสถานการณ์ อันจะเกิดขึ้นต่อไปข้างหน้า เราจึงควรจะพูดให้เขาฟังบ้าง ในเวลาที่ว่าง ๆ ก็คุยให้เขาฟัง บางทีเราไปตามงานต่าง ๆ ก็พูดให้เขาฟัง ไม่ใช่ไปเฉย ๆ

สมมติว่าพาเด็กไปในงานศพ เราก็พูดให้เขาฟังว่านี่แหละงานศพเรื่องของคนตาย ความตายนี่มันเป็นเรื่อง

ธรรมดาของชีวิต คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น แต่ว่าการอยู่นี่มันไม่แน่ ไม่แน่ว่าจะอยู่ได้สักกี่ปี จะอยู่ได้นานเท่าใด แต่เรื่องตายนี่มันต้องตายแน่ ๆ พ่อแม่ก็จะต้องตายจากลูกไปสักวันหนึ่งเหมือนกัน การพูดเช่นนั้นไม่ใช่แช่งตัวเอง แช่งไม่แช่งมันก็ตายวันยังค่ำ อย่าไปทุกข์ร้อนเลยเรื่องอย่างนั้น อย่าไปเที่ยวกลัวว่าแช่งตัวเอง ถึงไม่แช่งมันก็ตายถึงเวลามันก็ตายทั้งนั้นแหละ แต่เราพูดให้เด็กรู้ว่าพ่อแม่จะไม่ได้อยู่กับเจ้าตลอดไป เวลานี้พ่ออยู่แม่อยู่ เจ้าต้องถือโอกาสที่พ่อแม่อยู่นี่แหละ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน หาวิชาความรู้ใส่ตัว วันหนึ่งต่อไปข้างหน้าเจ้าจะต้องช่วยตัวเอง จะต้องพึ่งตัวเอง จะต้องทำงานเพื่อเลี้ยงตัวเอง

ชี้ให้ดูอะไร ๆ บ้างก็ได้ เช่นสัตว์เดรัจฉาน ชี้ให้ดูลูกนกลูกกา ลูกอะไรต่าง ๆ ว่าดูสัตว์เดรัจฉานเถอะ เมื่อยังน้อยมันกินนมแม่อยู่กับแม่ แต่ว่าพอโตแล้วมันหากินของมันเอง แมวมันไปจับหนูจับตุ๊กแตนกินเอง สุนัขก็ไปหากินเอง วัวควายก็ไปหาหญ้ากินเอง ไม่มีสัตว์ตัวใดจะมาขอนมแม่กินเมื่อมันโตแล้ว หรือว่าขออะไรจากพ่อจากแม่ เขาต้องพึ่ง

ตัวเอง เวลานี้พ่อแม่อยู่ พ่อแม่ก็ให้อุปถัมภ์ค้ำชูให้เจ้าอยู่สุข อยู่สบาย แต่ว่าสิ่งทั้งหลายมันไม่แน่นอน เพราะฉะนั้นจะต้องเตรียมพึ่งตัวเองไว้ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

เราแนะแนวทางให้แก่เขา พูดกับเขาบ้าง ในเวลากินอาหารก็ได้ เวลานั่งดูโทรทัศน์ก็ได้ เวลาฟังวิทยุก็ได้ เพราะสิ่งทั้งหลายมันเป็นธรรมะอยู่ทั้งนั้น เป็นบทเรียนสอนจิตสะกิดใจทั้งนั้น แม้ดูหนังทางจอโทรทัศน์ก็มีธรรมะ ความดีก็มี ความชั่วก็มี ตัวอย่างเยอะแยะ ให้เด็กเกิดปัญญาก็ชี้แนะให้เขาเห็น เรียกว่ายกเอาตัวอย่างเรื่องนั้นมาให้เขาดูว่านี่เรื่องมันเป็นอย่างนั้น พวกคนพาลทำกรรมชั่วก็ย่อมได้รับผลอย่างนั้น คนดีมีธรรมคุ้มครองรักษา ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ แม้ว่าจะเดือดร้อนในเบื้องต้นแต่ก็เป็นสุขในตอนปลาย เขาได้คติธรรมได้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ

รวมความว่าสิ่งอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามาในวิถีชีวิต ในครอบครัว เราจะต้องพูดให้ลูกหลานของเรารู้เข้าใจในแง่ของความจริงของสิ่งนั้น เพื่อให้เขาเกิดปัญญา ไม่ให้อยู่

ด้วยความเขลา ความเข้าใจผิดในสภาพสิ่งต่าง ๆ ที่แวดล้อมตัวอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นหน้าที่อันหนึ่งที่เราผู้เป็นมารดาบิดาจะต้องช่วยกันแนะนำให้ลูกเล็กเด็กน้อยของเราได้ทราบรู้ไปทีละน้อย ๆ เรียกว่าตามอายุของเขา ตามความสามารถที่เขาจะรับได้ เราก็ป้อนธรรมะให้ไปเรื่อย ๆ เด็กก็จะเจริญเติบโตขึ้นทั้งกายทั้งใจ มีปัญญากำกับ เวลามีอะไรมากระทบเขาก็รู้จักคิดรู้จักอ่าน รู้จักใช้ความรู้ความสามารถของตัวเองในทางที่ถูกที่ชอบ เราผู้เป็นมารดาบิดาก็สบายใจ ไม่ต้องมีความทุกข์ในภายหลัง

บิดามารดาที่มีความทุกข์เพราะลูกไม่ดี จะไปโทษใครก็ไม่ได้หรอก เรียกว่าเราไม่ได้ให้การอบรมเต็มที่ จึงได้เกิดการบกพร่องขึ้น เพราะว่าสิ่งแวดล้อมมันเต็มทีในบ้านเมืองของเราเวลานี้ ถ้าเราไม่ช่วยกันตะล่อมกล่อมเกลาแล้วจะลำบาก แต่ว่าบางคนตะล่อมกันเต็มที่ก็ยังเสียไปเหมือนกัน เมื่อเสียไปก็ต้องนึกว่ามันกรรมเวรของเขา เราทำหน้าที่ดีแล้วก็พอจะเป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจเราให้สบายใจว่า เราได้ทำหน้าที่ของเราสมบูรณ์แล้ว แต่ว่าเขาบกพร่องของเขาเอง อันนี้ก็ไม่ใช่ความผิดของพ่อแม่ นี้ประการหนึ่ง

ทีนี้อีกประการหนึ่ง ความรู้สึกประเภทที่เรียกว่า โทสะ มักจะเกิดขึ้นในใจบ่อย ๆ คนเราบางทีทำอะไรด้วยอำนาจโทสะ ใจร้อนใจเร็ว ขาดการวินิจฉัยในสิ่งนั้นอย่างรอบคอบ คนประเภทโทสะมักจะเป็นคนมีปัญญาเหมือนกัน เรียกว่าไหวพริบรวดเร็ว ต้องการเร็วให้ทันอกทันใจ ทีนี้มันเกิดไม่ทันขึ้นมาเราก็ไม่สบายใจ เกิดอารมณ์หงุดหงิดขึ้นมาในใจ มีความทุกข์มีความเดือดร้อน อันนี้เกิดบ่อย ๆ ในจิตใจคนเรา ถ้าเผลอแล้วมันก็เกิด ความโกรธนี่คล้ายกับหนามยอกอก และถ้าสมมติว่าเกิดบ่อย ๆ มีอาการอย่างนั้นบ่อย ๆ ก็จะกลายเป็นนิสัย สิ่งนี้เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตเหมือนกัน

ถ้าเราปล่อยให้โทสะจริตครอบงำจิตใจ เราจะมีความทุกข์เพิ่มขึ้น เท่ากับว่าจุดไฟเผาตัวเอง เผาตัวเองบ่อย ๆ ก็ไม่มีความสุขทางจิตใจ เป็นเรื่องที่ควรจะได้แก้ไขปรับปรุง การปรับปรุงนั้นชั้นแรกต้องรู้ตัวเองเสียก่อนว่าเราเป็นคนโกรธง่าย มีอารมณ์หงุดหงิด แล้วต่อไปพิจารณาว่า ขณะที่เกิดความโกรธนั้นเป็นอย่างไร ให้คอยสังเกต

พิจารณา ก็จะพบว่า เวลาโกรธหน้าตาไม่ดี คำพูดก็หยาบ มือไม้สั่น บางทีก็สั่นไปทั้งตัว อาการอย่างนี้แหละทำให้เกิดโรคหัวใจ หรือเป็นโรคประสาท เราต้องแก้ไขนิสัยนี้เสีย การแก้ก็คือ คอยควบคุม ต้องภาวนาบอกกับตัวเองบ่อย ๆ ว่า ฉันใจเย็น ฉันไม่ร้อน ไม่โกรธง่าย บอกบ่อย ๆ

อะไร ๆ ที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของคนเรานั้นมันเป็นผลของความคิดทั้งนั้น สิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ขอให้เรารู้ว่าเป็นผลของความคิดในอดีต ถ้าพิจารณาแล้วจะพบว่า เป็นผลที่ได้คิด ๆ สร้างมา อันนี้แหละที่พระท่านบอกว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว" ผลที่ปรากฏขึ้นในชีวิตของเรา คือผลของการพูด การคิดการทำที่เราสร้างมันมาเรื่อย ๆ แต่ว่าสร้างด้วยอำนาจความหลงผิดเข้าใจผิด เราก็ควรเปลี่ยนโครงการสร้างเสียใหม่ด้วยการบอกกับตัวเองไว้เสมอว่า ต้องใจเย็น ๆ อย่าใจร้อน ตื่นเช้าต้องปลุกบอกตัวเองว่า วันนี้ฉันอยู่ด้วยใจสงบเย็น อยู่ด้วยปัญญา จะไปไหนก็บอกกับตัวเองว่า เราจะต้องไปด้วยความสงบเย็น ถ้าหมั่นทำในรูปอย่างนี้บ่อย ๆ ใจเราก็จะสงบลง เย็นลง มีสติปัญญาควบคุมตัวเอง

ได้ เราก็จะอยู่ด้วยความสงบใจ ไม่มีความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้จะให้เหมือนใจเราทุกอย่างไม่ได้อะไร ๆ มันก็เป็นไปตามเรื่องของมัน ไปบังคับมันไม่ได้ ให้นึกไว้อย่างนี้ พอนึกได้เราก็สบายใจ ไม่มีอะไรที่เรียกว่าฝืนธรรมชาติเกินไป เราก็พอจะรู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้น นี้เป็นข้อเตือนใจสำหรับญาติโยมทั้งหลายในวันนี้

วันนี้ที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้แต่เพียงนี้.

ปาฐกถาธรรม ครั้งที่ ๕

ความรู้เกี่ยวกับอาหารทางจิตใจ

ภิกขุ ปัญญานันทมุนี

แสดงประจำวันอาทิตย์ที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๑๕

ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาข้อธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา.

ในวันอาทิตย์เป็นวันที่เราหยุดจากงานทั้งกายและใจ งานฝ่ายโลกเป็นงานหาวัตถุเพื่อเลี้ยงร่างกาย อันเป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์โลกทั้งหลาย เพราะสัตว์โลกนั้นอยู่ได้ด้วยอาหาร พระผู้มีพระภาคตรัสว่า *สพฺเพ สตฺตา อาหารฏฺฐิติกา* แปลว่า *สัตว์ทั้งหลายอยู่ได้ด้วยอาหาร* .อาหารอันเป็นที่

อาศัยของสัตว์โลกทั้งหลายนั้น ได้แก่อาหารฝ่ายกายก็มี อาหารในฝ่ายจิตก็มี แต่ว่าคนทั่ว ๆ ไปมักสนใจแสวงหาอาหารฝ่ายกายมากกว่าที่จะหาอาหารฝ่ายจิต

บุคคลใดที่หาอาหารฝ่ายกาย ไม่ได้หาอาหารฝ่ายจิตบ้าง มักจะวุ่นวาย เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยเรื่องการแสวงหานั้นด้วยประการต่าง ๆ จึงเป็นธรรมดาที่เราจะต้องหาอาหารประเภทที่เป็นประโยชน์ ต่อจิตต่อวิญญาณบ้าง บรรดาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระศาสนาไม่ว่าจะเป็นของศาสนาอันใด คัมภีร์ใด ล้วนแต่เป็นอาหารทางจิต ทางวิญญาณของชาวโลกทั้งนั้น ถ้าหากว่าชาวโลกรู้จักคุณค่าของอาหารทางจิต และพยายามแสวงหามาหล่อเลี้ยงจิตของตน ความเย็นก็จะเกิดแก่คน ๆ นั้น

สำหรับพวกเราทั้งหลาย ที่ได้สนใจในการมาวัดชล-ประทาน ฯ ในวันอาทิตย์ เพราะเรามองเห็นว่าอาหารทางใจก็เป็นสิ่งจำเป็นประการหนึ่งสำหรับชีวิตเหมือนกัน สำหรับอาหารทางกายนั้นญาติโยมทั้งหลายได้มีได้ใช้กันตามสมควรแก่ฐานะอยู่แล้ว ไม่มีความเดือดร้อนในเรื่องอาหารทางกาย แต่ว่าถ้าไม่มีอาหารทางจิต เราก็เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน

ด้วยประการต่าง ๆ ครั้งใดที่มีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้น ก็แสดงว่าในขณะนั้นจิตของเราขาดอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ฉะนั้นในรอบสัปดาห์หนึ่งก็ควรจะได้มารับประทานอาหารทางใจสักมื้อหนึ่ง

การรับประทานอาหารทางใจก็คือมาวัด ฟังธรรมะปาฐกถาอันเป็นเรื่องอาหารทางใจ เราจะนำอาหารใจที่ได้รับฟังในอาทิตย์นี้ไปหล่อเลี้ยงใจ รักษาใจไปได้ ๗ วัน พอถึงวันที่ ๗ เราก็มาฟังกันอีกเอาไปหล่อเลี้ยงรักษาใจต่อไป การเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันก็จะไม่มีความยุ่งยากลำบากเดือดร้อน เพราะใจไม่ผ่ายผอมไม่อ่อนแอ

คนมีความทุกข์ความเดือดร้อน อันเกิดขึ้นจากการกระทำกรรมที่ไม่เหมาะไม่ควรนั้น ก็เนื่องจากความอ่อนแอทางด้านจิตใจ ใจที่ไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความอดทน ไม่มีปัญญารู้เหตุผลในเรื่อง ๆ เข้าไปยึดเอาสิ่งนั้น ๆ ไว้ด้วยความทุกข์ ด้วยความหลงผิด อันเป็นเหตุให้เกิดความเร่าร้อนในทางจิตใจด้วยประการต่าง ๆ แล้ว ก็เป็นเหตุให้กระทำกรรมที่บาปเป็นอกุศลหลายครั้งหลายหน หรือทำบ่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นนิสัยสันดาน อันการกระทำ

ในรูปเช่นนั้น เป็นเรื่องขัดต่อหลักคำสอนในทางพระศาสนา ที่เราได้ทำลงไป ก็เพราะว่าเราไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่มีปัญญาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จึงได้เกิดความหลงผิดในรูปต่าง ๆ

เพื่อป้องกันมิให้เกิดความเสียหายในชีวิตประจำวันอันเกี่ยวกับการงานที่เราจะต้องปฏิบัติ เราจึงต้องหาอาหารหล่อเลี้ยงใจไว้ ให้มากพอที่จะต้านทานต่อสิ่งที่เป็นโทษในชีวิตของเรา จึงได้สนใจมาศึกษาธรรมะอย่างนี้ หรือว่าสนใจอ่านหนังสือธรรมะ ในคราวใดที่มีความวุ่นวายในทางใจเกิดขึ้น เราก็ควรจะรีบไปหาอาหารทางใจ

เหมือนกับร่างกายของเรานี้เวลารู้สึกหิวกระหายน้ำ เราจะต้องหาน้ำดื่ม หาอาหารรับประทานฉันใด ในเรื่องใจของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าเราเกิดเร่าร้อน มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ ก็แสดงว่าใจของเรานี้ขาดอาหาร เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง มันมีความหิวความกระหายในเรื่องธรรมขึ้นแล้ว หรือแสดงให้เราเห็นว่ายังขาดธรรมเป็นเครื่องรักษาใจ จึงได้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในขณะนั้น เราจึงควรหันหน้าเข้าหาธรรม ถ้ามีหนังสือประเภทธรรมอยู่กับตัว ก็ควรจะหยิบมาอ่านด้วยความสนใจ

ถ้าหากว่าที่ใดเขามีการแสดงธรรม อันเป็นเรื่องที่เหมาะแก่ความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา เราก็ควรไปสู่สถานที่นั้น เพื่อจะได้รับอาหารมาหล่อเลี้ยงใจ เวลานี้การแจกอาหารคือธรรมแก่ประชาชน นับว่าสะดวกดีขึ้นมาก เพราะสื่อสารมวลชนมีมากขึ้น วิทยุ โทรทัศน์ หรืออะไร ๆ ต่าง ๆ ตลอดถึงการพิมพ์หนังสือธรรมแจกจ่ายให้ญาติโยมได้ศึกษาก็มีมากขึ้น ถ้าเราสนใจแสวงหาสิ่งเหล่านี้เข้าไว้ เพื่อสำหรับเป็นหลักประดับจิต ก็จะก้าวหน้าในทางที่ถูกที่ชอบมากขึ้น

แต่ว่าการฟังนี่ก็ต้องระวังเหมือนกัน เพราะว่าบางครั้งบางคราวเราอาจจะได้อาหารใจที่ผิดเรื่องไปก็ได้ เพราะว่ามันเหมือน ๆ กับอาหารกายนั่นแหละ ไม่ใช่ว่าจะดีเสมอไป บางครั้งเรารับประทานอาหารผิด ทำให้เกิดโรคอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นในร่างกาย เพราะอาหารนั้นไม่สะอาดบ้าง มีเชื้อโรคปะปนอยู่ในอาหาร เพราะว่าเป็นอาหารประเภทที่เราไม่เคยรับประทาน ท้องมันไม่ชินกับสิ่งเหล่านั้น ครั้นไปรับประทานเข้า ก็เป็นเหตุให้เกิดท้องเสีย เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน

อาหารใจที่กำลังแจกจ่ายกันอยู่ในสมัยนี้ อาตมาพิจารณาดูแล้วก็รู้สึกว่า บางอย่างก็เป็นพิษอยู่บ้างเหมือนกัน อาจจะทำให้ใจของประชาชนเสียไปก็ได้ ที่เรียกว่าทำให้จิตใจประชาชนเสียไปนั้นหมายถึงอะไร หมายถึงเรื่องการเทศน์การสอน ที่ออกไปนอกลู่นอกทาง ไม่ตรงกับหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นการสอนแบบฟุ้งเฟ้อไปตามเรื่องตามราว เพื่อให้คนฟังสนใจพอใจ แต่ว่าฟังแล้วไม่ค่อยจะได้ประโยชน์ ไม่เป็นอาหารหล่อเลี้ยงใจอย่างแท้จริงอันนี้อยู่เหมือนกัน

แม้การเทศน์ทางวิทยุกระจายเสียงที่สถานี บางท่านแสดงแล้ว ชักจะยิ่งไปไกล ออกไปจากคำสอนของพระผู้มี-พระภาคเจ้ามากขึ้น ๆ อาหารประเภทนั้นเป็นของแสลงแก่ผู้ต้องการปัญญา ต้องการความก้าวหน้า ในการศึกษาในการปฏิบัติธรรม เพราะฉะนั้นจึงควรจะเลือกเฟ้นอาหารสำหรับหล่อเลี้ยงใจ

ในหลักธรรมก็มีอยู่อันหนึ่งเรียกว่า *โพชฌงค์* อันเป็นองค์แห่งธรรมที่จะทำตนให้ตรัสรู้ มีอยู่ข้อหนึ่งที่เรียกว่า ธัมมวิจยะ คำว่าธรรมวิจยะ ถ้าจะพูดสมัยใหม่ก็ว่า ธรรม-

วิจัยนั่นเอง คำว่า วิจัยนี้หมายว่า ตรวจสอบ ค้นคว้า พิจารณา เพื่อให้เข้าใจชัด เห็นชัดในเรื่องนั้น ธรรมที่เราจะนำมาใช้เป็นหลักการปฏิบัติในชีวิตของเรา เราจึงได้มีการวิจัยด้วยปัญญา เพื่อให้เข้าใจชัดในเรื่องนั้น แต่ถ้าหากว่าเราไม่มีปัญญาสามารถเพียงพอ ที่จะวิจัยด้วยตัวเราเอง เราก็ต้องศึกษาจากท่านผู้รู้ผู้เข้าใจในข้อธรรมนั้น ๆ อย่างชนิดที่เรียกว่า ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้วางไว้ เพื่อนำเอามาปฏิบัติ

ถ้าเราได้ศึกษา ด้วยการวิจัยค้นคว้าอย่างแท้จริงแล้ว การศึกษา ก็จะเกิดเป็นประโยชน์แก่เราผู้ศึกษาผู้ปฏิบัติธรรม ยิ่งในสมัยนี้ด้วยแล้ว อยากจะกล่าวว่า มีความจำเป็นเหลือเกิน ที่เราทั้งหลายจะต้องรีบเร่งแสวงหาอาหารหล่อเลี้ยงใจให้มากขึ้นกว่าปกติ เพราะอะไร ก็เพราะความเจริญในทางด้านวัตถุที่มีอยู่มากมายนั้น เป็นสิ่งที่ยั่วยวนชวนใจ อาจจะทำให้ใจเราเปลี่ยนสภาพจากความ สะอาด สว่าง สงบ เป็นสภาพสกปรก เร่าร้อนวุ่นวายขึ้นเมื่อใดก็ได้ หรือว่าอาจจะให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง ไปก็ได้.

กิเลสประเภทต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในใจ และเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนเหล่านี้ มีเครื่องยั่วมากเท่าใด มันก็จะมีโอกาสเกิดมากขึ้น เหมือนกับเชื้อโรคที่เราไม่รักษา มันก็เจริญขึ้นตามวันและเวลา วัยของคนเรานี่ก็เหมือนกัน ถ้าไม่ระมัดระวังให้ดีแล้ว ก็จะเกิดอันตรายร้อยแปดพันประการ อันเป็นความจำเป็นที่เราจะต้องช่วยกันกู้สภาพทางจิตใจ เรียกว่าช่วยตนให้พ้นจากอันตราย ในเมื่อเราช่วยตนแล้ว ก็ได้ชื่อว่าเราช่วยชาติ ช่วยบ้างเมือง ช่วยโลกที่เราอยู่อาศัยไปด้วยในตัว

ถ้าทุกคนมีอุดมการประจำใจว่า เราจะอยู่ด้วยการยกระดับจิตใจของเราให้สูงขึ้น เราจะแสวงหาอาหารมาหล่อเลี้ยงใจ ให้จิตใจของเราอยู่ในสภาพมั่นคง เข้มแข็งสามารถจะต่อต้านอารมณ์ประเภทต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ถ้าคิดกันได้ในรูปอย่างนี้ แล้วพยายามรักษาสภาพใจของเราไว้ให้มั่นคงเข้มแข็ง เราก็จะพ้นความยุ่งยากเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่ประการหนึ่ง จึงนำมากล่าวแก่ญาติโยมทั้งหลายไว้

อีกประการหนึ่ง *มีคนชอบถามปัญหาอยู่ข้อหนึ่ง* คือถามว่า *ทำไมเราจึงต้องเจริญวิปัสสนา* มักจะถามในเรื่องอย่างนี้ ว่าทำไมจะต้องเจริญวิปัสสนา ไม่เจริญวิปัสสนาได้หรือไม่ อาตมาอยากจะตอบให้เข้าใจเสียสักหน่อยในเรื่องนี้คือว่า

ในเรื่องที่เขาปฏิบัติกันในทางด้านจิตใจ ข้อปฏิบัติในทางด้านพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ ขั้น เราเรียกกันตามที่ได้ยินกันทั่ว ๆ ไป เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล เป็นการปฏิบัติขั้นต้น เป็นการรักษา กาย วาจา ให้อยู่ในสภาพเรียบร้อย แต่ว่าความจริงก็เนื่องจากใจเหมือนกัน แต่ว่าความมุ่งหมายที่สำคัญก็คือ การฝึกฝนทางกาย ทางวาจา เช่นเรารักษาศีล ๕ ก็เพื่อฝึกฝนในด้านกายวาจา ไม่ให้ฆ่า ไม่ให้ลักของของเขา ไม่ให้ประพฤติผิดในกาม ไม่ให้พูดโกหกหลอกลวงใคร ไม่ให้ดื่มกินของมึนเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท สูงขึ้นไปกว่านั้นรักษาศีลอุโบสถ ก็เพื่อจะประพฤติพรหมจรรย์ เพราะอุโบสถศีลนั้น เป็นพรหมจรรย์ เรารับศีลอุโบสถในข้อ ๓ ว่า อพรหม-

จริยา เวรมณีสิกขาปทังสมาทิยามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอสมาทาน สิกขาบท

คำว่า สิกขาบท ก็คือแบบฝึกหัดนั่นเอง ถ้าจะพูดอีกอย่างหนึ่งก็ว่า ข้าพเจ้าขอสมาทาน หรือรับเอาแบบฝึกหัดในการที่จะปฏิบัติตน เพื่อมิให้ผิดพรหมจรรย์ พรหมจรรย์คือ การครองชีวิตที่บริสุทธิ์ หมายความว่ามีสติคอยควบคุมใจไว้ ไม่ให้เกิดความเศร้าหมองขึ้นในใจ สิ่งเศร้าหมองใจก็คือราคะ ความกำหนัด โทสะ ความประทุษร้าย โมหะ ความหลง อันนี้เป็นเรื่องเศร้าหมองใจ

เมื่อเราถือพรหมจรรย์ ก็หมายความว่าเรารักษาจิตไม่ให้เศร้าหมองด้วยเรื่องอย่างนั้น การรักษาอุโบสถศีลเป็นการก้าวหน้าในการปฏิบัติศีลส่วนหนึ่ง พระสงฆ์องค์เจ้ามีศีล ๑๐ ประการ แต่ว่ามีระเบียบวินัย เป็นเครื่องบังคับพิเศษออกไปมากมายหลายอย่าง ก็เพื่อจะให้หมู่คณะอยู่ด้วยกันด้วยความสงบเรียบร้อย สิ่งเหล่านั้นเป็นเรื่องฝ่ายศีลทั้งนั้น

สูงขึ้นไปจากศีลก็เรียกว่า มีการปฏิบัติในด้านสมาธิ การทำสมาธิเป็นข้อปฏิบัติสูงขึ้นไปกว่าศีล สมมติว่าเราถือศีลได้แล้ว แต่เราไม่ก้าวหน้า ไม่รักษาจิตให้เป็นสมาธิ ศีล

นั้นก็ไม่สามารถตั้งอยู่ได้นาน เพราะสันดานภายในไม่ถูกชำระชะล้าง เมื่อไม่ได้ชำระชะล้างสิ่งภายใน สิ่งภายนอกก็อาจจะเกิดสิ่งไม่ดีขึ้นก็ได้ เพราะฉะนั้นท่านจึงบัญญัติให้ปฏิบัติในส่วนที่เรียกว่า "สมาธิ" คือการรักษาจิตนั่นเอง

สูงขึ้นไปจากสมาธิ ก็คือการคิดค้นเพื่อให้เกิดปัญญา ให้รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง จะได้ไม่ไปหลงผิดคิดถือไว้ผิดในเรื่องสิ่งเหล่านั้น

ศีล สมาธิ ปัญญานี้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับว่าบันได ๓ ขั้น ที่จะให้เราก้าวไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่ว่าคนจะมีอาชีพฐานะอย่างใด ก็เริ่มต้นในการปฏิบัติในส่วนศีล ปฏิบัติศีลแล้วก็ต้องทำใจให้เป็นสมาธิ แล้วก็จะได้ใช้กำลังใจในส่วนที่เป็นสมาธินั้นช่วยคิดค้นให้เกิดปัญญา ให้รู้แจ้งเห็นจริงต่อไป อันนี้เป็นหลักการที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงวางไว้

สำหรับนักบวชปฏิบัติทั่วไป ถ้า*ในที่บางแห่ง* เราก็จะได้ยินคำสอนที่พระองค์สอนกับชาวบ้านว่า *ทาน ศีล ภาวนา ท่านสอนเรื่อง ๓ อย่าง แก่ชาวบ้าน ไม่เหมือนกับสอนพระ* หรือไม่เหมือนกับแบบที่ทรงวางไว้ให้พระปฏิบัติ แต่

ว่าเริ่มด้วยการให้ ทาน เริ่มต่อไปด้วยการรักษา ศีล แล้วต่อไปก็คือ การเจริญ ภาวนา

ทำไมจึงสอนชาวบ้านให้ ให้ทาน เพราะชีวิตของชาวบ้านเป็นผู้อยู่ในสังคม เป็นผู้มีการมีงานจะต้องกระทำ มีทรัพย์สมบัติสำหรับกินสำหรับใช้ เมื่อเราแสวงหาทรัพย์สมบัติมาได้ เรามีกินมีใช้แล้วก็ควรจะได้นึกถึงบุคคลอื่นที่ยังไม่มีจะกินจะใช้ เพราะชีวิตของคนเรานั้นมีสภาพความเป็นอยู่ไม่เท่ากัน เกิดมาไม่เหมือนกัน เช่น บางคนเกิดในตระกูลมั่งมี บางคนเกิดในตระกูลยากจน บางคนก็โง่ บางคนก็ฉลาดบางคนก็มีรูปงาม บางคนก็ไม่งาม บางคนเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ สภาพของชีวิตไม่เหมือนกัน แม้ลูกที่เกิดมาจากพ่อแม่คนเดียวกัน สภาพของชีวิตจิตใจก็ยังไม่เหมือนกัน อันนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้ทั่ว ๆ ไป เมื่อคนเรามีสภาพอะไร ๆ ไม่เหมือนกัน ผู้ที่อยู่ในฐานะดีกว่าไม่ว่าในแง่ใดเช่นมีปัญญามากกว่า มีทรัพย์สมบัติมากกว่า มีฐานะความเป็นอยู่ดีกว่าคนอื่น ก็ควรจะได้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันสัดส่วนที่ตนมีตนได้นั้น ให้แก่คนอื่นบ้าง โลกเราจะอยู่กันด้วยความสุข ก็ด้วยการแจกให้ทาน ท่านจึงได้

ตรัสไว้เป็นภาษิตว่า *ทานํ สคฺคโสปานํ* แปลว่า ทานเป็นบันไดไปสู่สวรรค์

"คำว่า 'สวรรค์' ในที่นี้หมายถึง ความสุขความสบายอันเกิดขึ้นจากที่มนุษย์ทั้งหลายมีความเห็นอกเห็นใจกัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกันในการเป็นอยู่ ถ้าเราอยู่กันด้วยความเห็นอกเห็นใจ ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน สังคมนั้นก็เป็น "สังคมแห่งสวรรค์" ผู้อยู่ในสังคมนั้นเป็นเทวดาเพราะมีการประพฤติธรรม มนุษย์เรานี่จะทำให้เป็นเทวดาได้ บ้านเมืองเราก็ทำให้เป็นสวรรค์ได้ ถ้าเราจัดให้ดีให้เรียบร้อย แต่ว่าจัดบ้านจัดเมืองนั้น มันต้องจัดคนก่อน เพราะคนเป็นผู้สร้างเมือง ถ้าจัดคนยังไม่ได้ จะไปจัดบ้านเมืองมันก็ลำบาก จึงต้องจัดทั้ง ๒ อย่างควบคู่กันไป จัดคนแล้ว ก็ไปจัดสถานที่ ถ้าจัดแต่สถานที่ไม่มีการจัดคน สิ่งทั้งหลายก็จะไม่เรียบร้อย สถานที่ดี คนไม่ดีก็ทำที่ให้สกปรกรกรุงรังต่อไป เหมือนกับเราไปสร้างสิ่งต่าง ๆ ที่ทันสมัยในที่บางแห่งเพื่อให้คนใช้ แต่ว่าคนที่นั้นไม่มีความเจริญในทางด้านจิตใจใช้สิ่งนั้นไม่เป็น ไม่เท่าใดสิ่งที่สวยงามนั้นก็จะเสียหายกลายเป็นสิ่งน่าเกลียดไป อันนี้เป็นตัว

อย่าง เพราะฉะนั้นจึงต้องจัดในเรื่องคน คนทุกคนจะต้องรักกันเห็นอกเห็นใจกัน อันนี้เป็นเรื่องของการแบ่ง

พระพุทธเจ้าสอนญาติโยม ชาวบ้าน ให้รู้จักให้ "ให้ทาน" แล้วก็สอนให้รักษาศีล เมื่อรักษาศีลแล้ว พระองค์สอนต่อไปว่าให้เจริญภาวนา คำว่า "ภาวนา" นี้จึงเป็นคำ ที่เราได้ยินกันอยู่ทั่วไป

คำว่า ภาวนา นั้น หมายถึงอะไร หมายถึงการกระทำบ่อย ๆ ในเรื่องทางจิตใจ เพื่อให้เกิดสิ่งที่ดีที่งามขึ้นในตัวของเรา เช่นสมมติว่า เราสร้างนิสัยขยันขันแข็ง ก็เรียกว่าเราภาวนาเหมือนกัน เราสร้างนิสัยให้เป็นคนมีความเมตตากรุณา ก็เรียกว่า เป็นเจริญภาวนา คือทำบ่อย ๆ ในเรื่องอย่างนั้น ทำให้นิสัยใจคอของเราก้าวหน้าเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีงาม ตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาทั้งพระทั้งชาวบ้าน จึงต้องมีการฝึกฝนในทางด้านเจริญภาวนา

การเจริญภาวนา ก็เป็นหน้าที่ของพวกเราอันหนึ่งเหมือนกัน ซึ่งพวกเราตื่นแต่เช้า ๆ ทำวัตรสวดมนต์เล่าเรียนหนังสือ ตอนบ่ายทำวัตรสวดมนต์แล้วก็นั่งทำจิตให้สงบ

สิ่งเหล่านี้ก็เรียกว่า เจริญภาวนาเหมือนกัน ญาติโยมอยู่ทางบ้าน สมมติว่า กลางคืนก่อนจะหลับนอน เราเข้าไปในห้องพระ จุดธูปจุดเทียนบูชา สรรเสริญพระคุณของพระผู้มีพระภาค, พระธรรม, พระสงฆ์ เสร็จแล้วเรานั่งทำใจของเราให้สงบด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม วิธีนั้นก็เรียกว่าภาวนาทั้งนั้น

ภาวนานี้ในเมืองไทยเราเพิ่งตื่นตัวกันขึ้นแล้ว ก็ใช้คำว่า "วิปัสสนาภาวนา" ถามกันในเรื่องว่าไปเจริญวิปัสสนาความจริงนั้นมันมีอยู่ ๒ ประการคือ ว่าสมถะส่วนหนึ่งวิปัสสนาส่วนหนึ่ง มีคำอยู่อีกคำหนึ่งที่เราควรจะเข้าใจไว้ด้วย คือคำว่า "กัมมัฏฐาน" กัมมัฏฐานนี้เป็นคำรวมของการภาวนาเหมือนกัน กัมมัฏฐาน หมายความว่า "ที่ตั้งแห่งงาน" หมายถึงงานทางใจไม่ใช่งานทางกาย อะไร ๆ ที่เป็นบทเรียนกัมมัฏฐานนั้น ก็หมายความว่า เอาใจเข้าไปตั้งไว้ในเรื่องนั้น ๆ เช่นเราเจริญ "พุทธานุสสติ" พุทธานุสสติก็เป็นกัมมัฏฐานเป็นที่ตั้งแห่งงานทางใจ เอาใจไปผูกไว้ในเรื่องนั้น เอาใจไปนึกไปคิดในเรื่องนั้น ๆ อันนั้นเขาเรียกว่า กัมมัฏฐาน ญาติโยมอาจจะได้ยินคำนี้อยู่บ้างเหมือน

กันคู่ไปกับเรื่องภาวนา ในเรื่องกัมมัฏฐานนั้น มันแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ในการปฏิบัติส่วนหนึ่งเรียกว่า "สมถกัมมัฏฐาน" อีกส่วนหนึ่ง เรียกว่า "วิปัสสนากัมมัฏฐาน"

สมถกัมมัฏฐาน นั้น คือการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบใจเป็นส่วนใหญ่

วิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้น เป็นเรื่องเกี่ยวกับปัญญา หมายถึงการคิดค้นเพื่อให้รู้ในสิ่งนั้น ตามที่มันเป็นอยู่จริง ๆ

ในเรื่องสมถกัมมัฏฐานนั้น ตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ เช่น สมมติว่า เราเอาพระพุทธคุณบทใดหนึ่งมานั่งภาวนา เช่นเราภาวนาว่า สัมมา อะระหัง หรือ ภาวนาว่า พุทโธ คือปากว่าดัง ๆ สัมมา อะระหัง ดัง ๆ หรือว่า พุทโธ ดัง ๆ ในขณะที่เราว่าคำเหล่านี้ จิตมันก็นึกอยู่ในคำที่เราว่าไม่ฟุ้งซ่านไปในที่อื่น อันนี้เป็นการใช้ทั่ว ๆ ไป พวกพระจีนตามวัดจีนทั่ว ๆ ไป ถ้าเป็นวัดที่มีพระอยู่มากแล้ว ก็มีความสนใจในเรื่องการภาวนา ถ้าเราเข้าไปในวัดจะเห็นพระที่นั่งอยู่ชักลูกประคำตลอดเวลา ลูกประคำนั้นเป็นเครื่องสำหรับเตือนใจ ในใจก็คิดตามไป เช่น ภาวนาว่า นะโม อะมิตาภะ บ้าง คำนั้น

ก็เป็นคำกล่าวนอบน้อมต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ปากว่าคำหนึ่งก็ชักลูกประคำไปลูกหนึ่ง ชักเรื่อย ๆ ไปจนหมดทั้ง ๑๘๐ ลูก แล้วก็ชักวนไปวนมา ไม่มีเวลาไปคุยกับใคร ไม่สนใจในแขกที่ไปมาหาสู่ ท่านมีงานของท่าน นั่งชักลูกประคำหลับตาเรื่อยไป การกระทำในรูปเช่นนั้น ก็เรียกว่าเป็นสมถะเพื่อให้ใจมันสงบ ไม่ให้ใจมันเที่ยววิ่งไปวิ่งมา ให้อยู่กับที่ เพราะว่าใจคนเราตามปรกตินั้นไม่สงบไม่อยู่กับที่เลย พระผู้มีพระภาคจึงตรัสไว้ในคัมภีร์พระธรรมบทว่า :

ผนฺทนํ จ ปลํ จิตฺตํ ทุรกฺขํ ทุนฺนิวารยํ
อุชุํ กโรติ เมธาวี อุชุกาโร ว เตชนํ

ซึ่งแปลว่า *บุคคลผู้มีปัญญาย่อมฝึกจิตที่ดิ้นรน กลับกลอกรักษายากห้ามยากให้อยู่นิ่ง เหมือนกับนายช่างศรพยายามดัดลูกศรให้ตรงได้ฉะนั้น* นายช่างที่เขาทำลูกศรนั้น เขาจะต้องดัดลูกศรให้ตรงแน่วเลยทีเดียว ถ้าไม่ตรงยิงไม่แม่น เพราะฉะนั้นนายช่างศรนั้นต้องพยายามดัด พยายามทำลูกศรให้ตรงอย่างดีที่สุดแล้วยิงไปได้ไกล คดนิดเดียวมันก็ยิงไปไม่ได้ไกล นายช่างศรพยายามทำลูกศรให้ตรงได้ฉันใด บุคคลผู้มีปัญญาพึงรักษาจิตอันดิ้นรนกลับกลอก รักษายาก

ห้ามยาก ชอบเที่ยวไปในที่ไกล ๆ ให้หยุดได้ฉันใดก็ฉันนั้นเหมือนกัน

อันนี้เป็นพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งทรงแสดงถึงลักษณะของจิตมนุษย์ไว้ว่า "ธรรมชาติของจิตนั้นมันดิ้นรนกลับกลอกอยู่ตลอดเวลา" ท่านจึงเปรียบว่า จิตนี้เหมือนกับลิง ลิงนั้นมันไม่อยู่นิ่ง ถ้าเรามานั่งดูลิงแล้วจะเห็นว่ามันไม่นิ่งสักส่วนเดียวของร่างกาย มือเท้าก็ไม่นิ่ง หูตาไม่นิ่ง หัวก็ไม่นิ่ง ตัวของมันก็ไม่นิ่ง กลับกลอก วิ่งไปวิ่งมา ทำท่าอย่างนั้น ทำท่าอย่างนี้ อยู่ตลอดเวลา สภาพของลิงมันเป็นอย่างใด ใจของคนเราก็เป็นอย่างนั้น วิ่งวนอยู่ในเรื่องอะไรต่าง ๆ

ขณะที่ใจของเราซุกซนวิ่งวนอยู่นั้น มันไม่มีกำลังที่จะคิดจะนึก หรือจะทำอะไร ๆ ได้ ต้องรวมกำลังของใจให้เข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การรวมกำลังของใจนั้นแหละคือการเจริญภาวนา หรือการกระทำกัมมัฏฐานตามหลักในทางพระพุทธศาสนา ความจริงในเรื่องอย่างนี้ คนเราทั่วๆไปมันก็พยายามรวมกำลังใจอยู่แล้ว แม้แต่เด็กตัวน้อย ๆ ที่เรียนหนังสือในโรงเรียน บางครั้งบางคราวเขาก็รวมกำลังใจ

เพื่อทำสมาธิ เพื่อนึกคิดอะไร ๆ ต่าง ๆ เช่น สมมุติว่า เวลาคิดเลขในใจ เด็กบางคนจะนั่งหลับตา หูฟังเสียงครู หลับตานั้นเพื่ออะไร ก็เพื่อสำรวมใจไม่ให้มันฟุ้งซ่าน ไม่ให้นึกไปในเรื่องอื่น ๆ ไม่ให้เห็นเรื่องอื่น ๆ ให้หูได้ยินเสียงที่ครูบอกโจทย์เลขเท่านั้น แล้วเด็กคนนั้นหลับตาคิด เมื่อคิดได้แล้วก็จดผลลัพธ์ลงไปในสมุด การกระทำอย่างนั้นก็เป็นการฝึกกำลังใจรวมกำลังใจ เด็กบางคนแหงนหน้าดูเพดาน เวลาจะคิดอะไรก็แหงนหน้าดูเพดานไม่ก้มเลยทีเดียว การกระทำเช่นนั้นเพราะเด็กต้องการจะให้มีอารมณ์เดียว ไม่ให้ฟุ้งซ่านไม่ให้นึกถึงเรื่องอื่นใดทั้งสิ้น ให้มองเห็นแต่ในเรื่องเดียวกำลังใจก็จะได้เกิดขึ้น หรือบางคนก็ทำอะไรบางอย่าง

อันนี้เป็นเรื่องของธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการรวบรวมกำลังใจของตน ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียว แล้วก็จะได้ใช้กำลังใจนั้นสำหรับคิดค้นในเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ ต่อไปโดยธรรมชาติมันก็รวมอยู่บ้าง แต่ว่ามันไม่ดี ถ้าหากว่าเราไม่ฝึกมันเสียบ้าง เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการฝึกจิตในเรื่องนี้ซึ่งเรียกว่าเจริญภาวนา เราควรจะเรียกให้มันตรงตามภาษา

อย่าไปพูดว่าไปเจริญวิปัสสนา แต่ควรพูดว่าไปเจริญภาวนา

เจริญภาวนาก็คือ การฝึกจิตของตนให้อยู่ในสภาพที่เหมาะที่ควร การฝึกจิตนั้นมีความมุ่งหมายอย่างไร มุ่งหมายเพียง ๓ ประการคือ เพื่อให้ตั้งมั่นเพื่อให้อ่อนโยน เพื่อให้บริสุทธิ์ "ตั้งมั่น" คือว่าไม่คิดอะไรหลายเรื่องในเวลาเดียวกัน แล้วต้องเหมาะที่จะนำไปใช้งาน แล้วมันก็ต้องมีความบริสุทธิ์เกิดขึ้น ในเรื่องนี้เหมือนกับเราฝึกสัตว์

สัตว์บางประเภทเราเอามาฝึกเพื่อใช้งานมัน ชาวนาฝึกวัวฝึกควายไถนา พูดภาษามนุษย์รู้เรื่อง บอกให้เดินไปข้างหน้ามันก็เดินไป บอกให้เลี้ยวมันก็เลี้ยว บอกให้หยุดมันก็หยุด คนไถนานั้นเขาพูดกับวัวกับควาย พูดกันอยู่สามตัวนั้นแหละ คือคนหนึ่ง ควายสอง อะไรในท้องนานั้นแหละพูดกันไปไถกันไป วัวควายก็เดินกันไปตามเรื่องของมัน แต่พอเขาบอกว่า หยุด มันก็หยุดทันทีเหมือนกัน การที่มันทำได้อย่างนั้นก็เพราะว่าฝึกมัน ฝึกมันมานานหลายวัน กว่าจะได้ค่อยฝึกค่อยไป ลิงที่ซุกซนที่สุด มนุษย์เอามาฝึกให้แสดงละครได้ สิงห์โตในป่าเป็นสัตว์ร้าย เสือในป่าก็เป็นสัตว์ร้าย

มนุษย์ยังเอามาฝึกให้มันแสดงละครได้ ให้ทำท่าอะไร ๆ ต่าง ๆ ก็ได้ ยิ่งดูแล้วมันก็น่าขำ *ว่ามนุษย์เรานี้ฝึกอะไร ๆ ก็ได้ทั้งนั้นแหละ* แต่ว่าไม่พยายามฝึกตัวเอง ไม่พยายามที่จะสอนตัวเอง เพื่อให้เป็นไปในสิ่งที่ดีที่งาม ชอบฝึกแต่ผู้อื่นเท่านั้นแหละ ข้อนี้น่าคิด

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า คนเราจะสอนผู้อื่น ฝึกผู้อื่นได้ ถ้ายังฝึกตนไม่ได้ ผู้นั้นก็ไม่ใช่คนที่เป็นนักฝึกที่แท้จริง ท่านใช้คำว่าสารถี เพราะในบาลีนั้น สารถีนี้เป็นพวกฝึกสัตว์ ฝึกม้า ฝึกช้าง ฝึกสัตว์ที่ออกรบในสงคราม ถ้าใครเป็นคนฝึกสัตว์เหล่านี้ได้เก่ง เขาเรียกว่า "เป็นยอดสารถี" แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าบอกว่า นั้นยังไม่ถึงยอด คนที่ถึงยอดแห่งความเป็นสารถีนั้น ก็คือคนที่ฝึกตนเองได้ หักห้ามใจได้ เหนี่ยวรั้งตนเองไว้ได้ ไม่ปล่อยใจให้ไหลไปตามอำนาจอารมณ์และสิ่งแวดล้อม ผู้นั้นนับว่าเป็นยอดแห่งบุคคลผู้ฝึกและเป็นนักฝึกอย่างแท้จริง เพราะฉะนั้นเราจึงควรที่จะได้สนใจในเรื่องที่เรียกว่าฝึกจิตในด้านภาวนา

การเจริญภาวนาก็คือจุดหมายเพื่อฝึกจิตของเรา ทำไมเราต้องฝึก เพราะว่าเราจำเป็นที่จะต้องใช้จิตอยู่ตลอดเวลา

ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกฝนอบรม ใช้มันไม่สะดวก เมื่อไม่สะดวกก็ไม่มีคุณภาพในการปฏิบัติงานในหน้าที่ ในชีวิตประจำวัน

โลกในสมัยนี้ไม่เหมือนกับโลกในสมัยก่อน สมัยก่อนนั้นเป็นโลกแห่งความชักช้าเฉื่อยชา ทำอะไรก็ทำตามชอบใจ ถ้าเราล่องเรือล่องแพไปตามแม่น้ำ สมัยก่อนเขาให้มันไหลไปตามกระแสน้ำ น้ำแรงก็ไหลไปเร็ว น้ำช้าก็ไหลไปช้า ไม่รีบไม่ร้อน เดี๋ยวนี้จะไปทำอย่างนั้นมันไม่ได้แล้ว จะเพียงแต่นั่งเรือแล้วก็ปล่อย สุดแต่น้ำจะพาเอาแพไหลตามน้ำ สุดแล้วแต่น้ำจะพาไปมันก็ไม่ได้ จะต้องมีเครื่องใช้ให้เร็วไปกว่านั้น ใช้ถ่อบ้างแจวบ้าง เอาเครื่องยนต์ไปติดเข้าแล้ว มันหมุนพาแพพาเรือไปได้เร็ว ๆ บ้าง

ทำไมจึงต้องเร็วขึ้น เพราะมนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้อยู่ในสภาพของการแข่งขันกันอยู่ตลอดเวลา คนใดอ่อนแอล้าหลังเขาก็เอาตัวไม่รอด ชาติใดมีพลเมืองอ่อนแอ จิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่รักงานไม่ก้าวหน้าก็เอาตัวไม่รอด จะต้องกลายเป็นขี้ข้าชาติอื่นเขาในแง่ใดแง่หนึ่ง แม้ไม่เป็นเมืองขึ้นเขาในทางการเมือง แต่ก็เป็นเมืองขึ้นเขาในทางเศรษฐกิจ การ

เป็นเมืองขึ้นเขาในทางเศรษฐกิจนี่ มันเป็นภัยกว่าการเป็นเมืองขึ้นในแง่อื่นด้วยซ้ำไป เพราะฉะนั้นชีวิตที่อยู่ในการแข่งขันนี้ บุคคลทุก ๆ คนต้องมีสมรรถภาพในตัว เพื่อต่อสู้กับสิ่งทั้งหลายอันวิ่งไปข้างหน้าตลอดเวลา

การที่จะสร้างสมรรถภาพให้เกิดขึ้นในตัวนั้น เราจะสร้างกันที่ตรงไหน เรื่องของมนุษย์มันก็อยู่ที่ใจนั้นแหละ คนโบราณเขาจึงพูดว่า *"ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่จะประเสริฐไปกว่ามนุษย์ ในมนุษย์ก็ไม่มีอะไรจะยิ่งไปกว่าใจ"* เพราะฉะนั้นใจนี่ก็เป็นจุดศูนย์กลางของความเป็นมนุษย์ เราจึงต้องมีการฝึกฝนใจของเรา เพื่อให้เกิดกำลัง ให้เกิดสมรรถภาพในการประกอบกิจการงานต่อไป คนเราบางคนทำงานอะไรนิดหน่อยเหนื่อยใจ ใจอ่อน ไม่ค่อยมีเรี่ยวมีแรง เพราะอะไรจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะว่าไม่มีการฝึกฝนอบรมจิตใจ หรือว่าทำงานไปก็มีอาการไม่ดีทางประสาท ปวดศีรษะบ้าง เป็นอย่างโน้นบ้างเป็นอย่างนี้ร้อยแปดพันเก้า ก็เรื่องของใจทั้งนั้น แต่ถ้าได้มีการฝึกมันไว้ให้เข้มแข็งอดทนหนักแน่น ให้ต่อสู้กับเหตุการณ์ได้อย่างไม่พรั่นพรึง เราก็มีกำลังมาก สามารถจะทำอะไรได้มาก

ขอให้เราดูคนบางคนเขามีจิตใจเหมือนกะอะไรทำ-งานไม่หยุดไม่หย่อน แล้วก็ทำได้หลายเรื่องหลายประการ ทำงานนี้เสร็จแล้วทำงานโน้นต่อไป จนเรานึกว่า เอ๊ะ เอากำลังที่ไหนมาทำ เอาเวลาที่ไหนมาทำ แต่ว่าท่านทำได้ให้ดูตัวอย่างพระมหากษัตริย์ของเราบางพระองค์ เช่นในหลวงรัชกาลที่ ๕ หรือที่ ๖ นั่นแหละ พระองค์ทรงมีพระกรณียกิจหนัก พระเจ้าแผ่นดินนี้มีพระภารกิจหนัก คือว่าทรงปกครองพสกนิกรทั่วประเทศ ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย พระองค์ทรงเอาเวลาไหนมาเขียนหนังสือ บทประพันธ์ต่าง ๆ เขียนร้อยแก้วบ้าง เขียนร้อยกรองบ้าง มากมายหลายประการ

ในหลวงรัชกาลที่ ๕ เวลาเสด็จไปต่างประเทศ เวลาเสด็จกลับมาตอนกลางคืนก่อนที่จะทรงพระบรรทม ก็เขียนจดหมาย เขียนถึงลูกสาว เขียนถึงพระพันปีหลวง เขียนถึงพระมหาสมณเจ้า เขียนถึงเสนาธิบดีหลายคน ในคืนเดียวเขียนจดหมายได้ตั้งหลายฉบับ แล้วในฉบับหนึ่ง ๆ ไม่ใช่ว่า ๒—๓ บรรทัดจบเมื่อไร ๒—๓ หน้ายืดยาว เล่าเรื่องอะไรต่ออะไรต่าง ๆ เวลาพระองค์เสด็จไปที่ไหน เห็นอะไรก็เห็นอย่างชัดแจ๋วนำมาเขียนได้เรียบร้อย ตัวอย่างเช่นว่าเสด็จไป

เสวยพระกระยาหารในการเลี้ยง เขียนละเอียดว่า เขาเลี้ยงนั้นเขามีวิธีจัดอย่างไร อาหารมีอะไรบ้าง ใครนั่งตรงไหน คนนั้นแต่งตัวอย่างไร เอาอะไรมาจำ ถ้าคนไม่มีสมาธิ ไม่มีกำลังใจจะจำมันได้รึในสิ่งเหล่านั้น ดูก็ผาด ๆ เผิน ๆ ไปอย่างนั้นแหละ แต่พระองค์ดูอย่างละเอียด แล้วก็ทรงเขียนพรรณนามาโดยความเรียบร้อย

คราวหนึ่งเสด็จประพาสเกาะชวาไปเห็นเด็กคนหนึ่งมันแต่งตัว ทรงเล่าละเอียดว่าแต่งอย่างไร นุ่งผ้าสีอะไร ใส่เสื้ออย่างไร บนหัวมันมีอะไร เขียนอย่างละเอียด ถ้าเราอ่านตรงนั้น เห็นภาพเด็กทันที โอ เรื่องมาก ท่านทรงจำได้อย่างละเอียด เห็นทีเดียวเอามาเขียนได้เรียบร้อย นี่เพราะอะไร ก็เพราะว่าท่านมีกำลังใจสูง มีสมาธิในเรื่องนั้นโดยเฉพาะเวลาเอาใจไปทำอะไร สมาธิก็อยู่กับเรื่องนั้นไม่ใช่เรื่องอื่น ถ้าเขียนหนังสือร้อยกรอง สมาธิก็อยู่กับเรื่องนั้น เวลาสั่งงานสมาธิก็อยู่กับเรื่องนั้น ๆ

คนอย่างนี้แหละมีกำลังมาก สามารถที่จะทำงานได้มาก แล้วไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เพราะว่าคนมีสมาธินี้ไม่เหนื่อยใจ เวลาจะพักก็พักได้ทันที เช่นสมมุติว่าจะหลับ

พอล้มนอนลงไปหลังแตะเสื่อ ศีรษะถึงหมอน กรนปี๋เลย หลับปุ๋ยแล้ว หลับง่าย คนที่หลับง่ายนี้ คือคนที่ใจเป็นสมาธิ

คนที่หลับยากนี้เป็นคนที่ใจไม่เป็นสมาธิ ใจยังคิดฝันอยู่ ใจยังฟุ้งซ่านอยู่ ยังไปตลาดนั้นตลาดนี้ สแควร์นั้นสแควร์นี้ ให้มันวุ่นวายอยู่ คิดร้อยแปดประการ เพราะเหตุไรจึงเป็นเช่นนั้น เพราะไม่มีความยับยั้งใจ มีแต่ปล่อยมันตลอดเวลา ปล่อยจนเตลิดไปไหนต่อไหนก็ไม่รู้ จะนอนแล้วมันก็ยังจะไปเที่ยวอยู่ ตัวอยู่ในห้อง ใจออกไปไกลต่อไกล อันนี้ทำให้เสียเวลาเปล่า ๆ บางทีนอนคิดไปคิดมาครึ่งคืนไม่หลับ แล้วตื่นขึ้นมาก็โผเผอ่อนเพลียละเหี่ยใจ ครั้นไปทำงานก็ไม่มีกำลังใจ นั่งทำงานอะไรก็ไม่ค่อยจะเรียบร้อย อารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่าน เดี๋ยวก็ดุคนนั้น ว่าคนนี้ ใครทำอะไรไม่ถูกใจก็ดุตะพึดตะพือไปเลย เพราะใจไม่สบาย อารมณ์ไม่ดี อะไรมากระทบก็ไม่ดีหมดแหละ ที่เราพูดในภาษาชาวบ้านว่า "วันนี้พื้นไม่ดี"

พอพื้นไม่ดีอย่าเอาสีอะไรเข้าไปทามันเข้าเชียวนะ ทาแล้วมันเละหมดแหละ ไม่ได้เรื่องไม่ได้ราว ใจคนเราก็เป็นอย่างนั้นแหละ พอพื้นอะไรไม่ดีมา ก็มองไม่ดีไปหมดแหละ

ทีนี้เกิดอารมณ์หงุดหงิดงุ่นง่าน เดี๋ยวดุเดี๋ยวว่า ทำงานก็ไม่เรียบร้อย นี้มันก็เป็นเรื่องที่ไม่ได้ฝึกใจเข้าไว้ จึงเสียกำลังใจไปในรูปอย่างนี้

คนที่เขามีการฝึกใจไว้ ไม่ว่าเขาจะอยู่ในสถานะใด ๆ ทั้งสิ้น ใจของเขาก็มั่นคงอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าจะมีเรื่องน่าตกอกตกใจ มีอะไรที่เรียกว่าร้ายแรง ก็ไม่หวั่นไหวไม่โยกโคลงกับอารมณ์นั้น ๆ วางเฉยเสียได้ มีสติเกิดขึ้นทันที มีปัญญาเกิดขึ้นทันที สามารถที่จะพิจารณาเหตุการณ์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง แล้วก็ปลงตกลงไปได้ทันทีว่า มันคืออะไร ควรรึที่เราจะเข้าไปยึดไปถือ ทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนใจ อันนี้แหละ คือผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกจิตให้เกิดสมาธิอันสมควรแก่ฐานะ ครั้นเมื่อเรามีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว เรายังจะใช้สมาธินั้น สำหรับคิดค้นเรื่องลึกซึ้งละเอียดต่อไป

เรื่องลึกซึ้งนั้นไม่ใช่เรื่องงานในชีวิตประจำวัน แต่เป็นเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่มันผูกมัดจิตใจเรา เราต้องตกเป็นทาสของสิ่งนั้น ๆ อยู่ตลอดเวลา คนเรานี้อุดมคติสูงสุดของชีวิตของมนุษย์นั้นอยู่ที่ตรงไหน อยากจะให้จำไว้ด้วยว่า อุดมการ

หรือว่า จุดหมายปลายทางของมนุษย์ โดยเฉพาะในทางพระพุทธศาสนานั้น ก็คือ "การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพันด้วยประการทั้งปวง" ในภาษาธรรมะ ท่านเรียกว่า "วิมุตติ" คำว่า วิมุตติ นี้ แปลว่า "ความหลุดพ้น" หมายความว่า "พ้นจากเครื่องผูกพัน" ตามปรกติคนเราทั่ว ๆ ไปที่เป็นคนยังไม่พ้นนั้น มันมีเครื่องผูกพันอยู่มากมาย เขาเรียกว่า "บ่วง" มาผูกไว้มากมายหลายบ่วง ในคำโคลงโลกนิติเขากล่าวไว้ สามบ่วงที่ผูกติด โคลงว่าไว้ว่า:—

มีบุตรบ่วงหนึ่งเกี้ยว พันคอ
ทรัพย์ผูกบาทาคลอ หน่วงไว้
ภรรยาเยี่ยงบ่วงคอ รึงรัด มือนา
สามบ่วงใครพ้นได้ ก็พ้นสงสาร

โลกนิติเขาว่าไว้อย่างนั้น ทีนี้ บ่วง เป็นเครื่องผูกมีบุตรผูกคอ ภรรยาผูกมือ ทรัพย์ผูกเท้า ผูกไว้ตลอดเวลาการผูกพันทางด้านจิตใจมันเกิดขึ้นในสิ่งเหล่านี้แล้ว เมื่อเรามีเครื่องผูกอยู่เป็นอย่างไร ลองนึกว่า ถ้ามีอะไรมาสวมคอนี่มันจะเป็นอย่างไร มือถูกมัดนี่มันเป็นอย่างไร เขาเอาเชือก

มาผูกเท้าจำกัดที่ให้เดินนี่มันเป็นอย่างไร นึกถึงทางร่างกายก่อน ถ้านึกว่าถูกผูก นี่มันก็เป็นทุกข์ มันไม่มีอิสระ ไม่มีเสรีภาพ จะไปไหนจะทำอะไรก็ไม่ได้ดังใจปรารถนา ถ้ามีคนใดคนหนึ่งมาปล่อยเราให้หลุดพ้นจากเครื่องพันธนาการนี้ออกทันที นี่เราสบายใจ

มนุษย์เรานี้ตามปกติ หรือสัตว์เดรัจฉานทั่ว ๆ ไปนั้น ชอบอิสระชอบเสรีด้วยกันทั้งนั้นแหละ แต่ความเข้าใจในเรื่องอิสรภาพ ในเรื่องเสรีภาพนี่น่ะ อาจจะไม่ตรงตามเรื่องที่จะเป็นไปก็ได้ อิสระภาพ เสรีภาพ อย่างแท้จริงทางใจนั้นเราหมายถึงว่า "ปลดปล่อยเครื่องพันธนาการออกจากใจได้" ถ้าปลดปล่อยเครื่องพันธนาการทั้งหลายออกจากใจได้ในขณะใด ขณะนั้นเราเป็น "อิสรชน เสรีชน" จิตใจเรามีเสรีภาพอย่างสมบูรณ์เกิดขึ้นแล้ว เราก็ไม่ได้มีอะไรเป็นเครื่องผูกพันต่อไป

พระผู้มีพระภาคเจ้า พระอรหันตสาวกทั้งหลายท่านเป็นผู้ปลดปล่อยเครื่องพันธนาการทั้งปวง ท่านมีชีวิตอิสระเสรี ไม่มีอะไรที่ทำให้ท่านมีความทุกข์มีความเดือดร้อน

ต่อไป และเมื่อท่านได้ถึงจุดนี้แล้ว เห็นว่านี่แหละเป็นจุดสูงสุดเป็นบรมธรรม เป็นสิ่งที่มนุษย์ควรจะเข้าไปให้ถึง เป็นสิทธิที่ทุกคนจะเข้าไปถึงได้ ไม่ได้จำกัดเฉพาะบุคคลนั้นบุคคลนี้ พระองค์ชี้ทางไว้ให้เดิน เพราะฉะนั้นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติของเรานั้น ก็อยู่ที่นั้นคืออยู่ที่การหลุดพ้นจากเครื่องผูกพัน ด้วยประการทั้งปวง

เมื่อเรารู้จุดอันนี้ไว้แล้วว่า เรามุ่งหมายเพื่อการปฏิบัติให้หลุดพ้น เราก็ต้องพยายามที่จะทำงานให้หลุดพ้นจากอะไร ๆ เรื่อยไป แม้เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เป็นเครื่องผูกมัดจิตใจทำให้เราตกเป็นทาสของมัน เราก็ต้องพยายามดิ้นรน เพื่อให้มันหลุดพ้นไปจากสิ่งนั้น ๆ เช่นสิ่งเสพติดบางประเภท ที่เราเสพที่เราติดกันอยู่ ถ้าพิจารณากันโดยเนื้อแท้แล้วไม่ได้สาระอะไรเลย ไม่จำเป็นอะไรแก่ชีวิต แก่ร่างกาย แต่ทำไมเราจึงต้องทำอย่างนั้น และก็ทำมันทุกวันทุกเวลา ถ้าหากว่ามันไม่มีขึ้นมา ก็ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ดีหงุดหงิดงุ่นง่านเพราะเรื่องนั้น นี่เพราะว่าเรามัน อุตริไปติดในสิ่งเหล่านั้นเข้า เป็นพิษเป็นภัยแก่เรา ถ้าเราไม่เข้าไปติดพันมัน มันก็ไม่มีเรื่องอะไร

ยิ่งขึ้นไปกว่านั้นในเรื่องอื่น ๆ อีกหลายประการที่เราติดแล้วทำให้เกิดความทุกข์ เราก็พยายามสลัดทิ้งมันออกไปเรื่อย ๆ เพื่อให้สิ่งเหล่านั้นพ้นไปจากความยึดมั่นถือมั่น อันนี้คือจุดหมายที่เราจะพึงปฏิบัติให้เข้าถึงหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา เมื่อสู่จุดมุ่งหมายอย่างนี้แล้ว เราต้องพยายามฝึกจิตของเราด้วยการเจริญภาวนา ตามโอกาสตามความสามารถที่เราจะทำได้ เพื่อที่จะให้จิตของเรามีอาหารใจอย่างสมบูรณ์และถูกต้อง มีกำลังสมบูรณ์ สามารถที่จะต่อสู้กับอุปสรรคอันตรายอันจะเกิดในชีวิตของเรา

ขอให้เราทุก ๆ คนมาตั้งจิตอธิษฐาน ถามปัญหาถามตัวเอง ว่า *ในวันหนึ่ง ๆ ชีวิตของเรานี้ เราอยู่อย่างไร มีความวุ่นวายใจกี่เรื่องกี่ครั้ง เดือดร้อนกี่ครั้ง แล้วก็เป็นทุกข์ด้วยเรื่องอะไร ๆ ทำไมจึงได้เป็นทุกข์ ทำไมจึงได้ร้อนใจ ทำไมจึงเกิดความวุ่นวายใจ* เราคิดปัญหานั้นหรือเปล่า ถ้าหากว่าไปนั่งคิดเรื่องปัญหานั้น ๆ เสียความทุกข์มันก็หมดไปแหละ ความร้อนใจมันก็หมดไปด้วย

ทำไมมันจึงหมดไปทันที ในเมื่อเราคิดถึงเรื่องนั้นเพราะว่าใจของคนเรานั้นมันคิดได้ทีละเรื่อง ขณะใดที่มี

ความ เร่าร้อน ก็หมายความว่า เราคิดถึงเรื่องร้อนใจ คิดด้วยความหลง คิดด้วยความเข้าใจผิด ขณะใดที่ มืดมัว ก็หมายความว่าเราคิดในเรื่องที่มันทำให้มืดมัวด้วยความหลง ด้วยความเข้าใจผิด ขณะใดที่ มีความทุกข์ ก็หมายความว่าเราคิดถึงเรื่องทุกข์ ด้วยความเข้าใจผิดหลงผิด ไม่ใช่คิดด้วยปัญญา ถ้าเราคิดด้วยปัญญา นี้ ไม่ร้อน ไม่วุ่นวาย ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่มันจะมีความรู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้นและเมื่อรู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้นใจก็สงบไม่มีเรื่องอะไรต่อไป

เพราะฉะนั้นจึงอยากจะขอแนะนำว่า ในขณะใดที่เกิดมีปัญหา มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน เรายกขึ้นมาถามทันทีว่า *ทุกข์เรื่องอะไร ร้อนใจเรื่องอะไร วุ่นวายเรื่องอะไร* เอามาคิดเสีย ให้เอาปัญญาเข้ามาใช้อย่าเอาความหลง อย่าเอาความเข้าใจผิดเข้ามาใช้ ตามปรกติญาติโยมทั่วๆ ไปนั้นนะ ขออภัยเถอะ เขาไม่ได้ใช้ปัญญา แต่ว่าพกเอาแต่ความหลง พกเอาแต่ความเข้าใจผิดมาใช้ จนนั่งก็แล้ว จนนอนก็แล้ว กลุ้มใจจนไม่รู้ว่าจะกลุ้มใจอย่างไร กลุ้มเหมือนหัวจะแตกออกเป็นเสี่ยง ๆ ไปเลยนั้น ก็เพราะไม่ได้เอาปัญญา

มาใช้ กลับนิดเดียวเท่านั้นแหละ คือให้กลับถามตนเองว่า กลุ้มเรื่องอันใดนะ ทุกข์ใจเรื่องอะไรนะ ทำไมจึงต้องกลุ้มในเรื่องนั้น ๆ มันคืออะไร เอามาคิด มาวิเคราะห์มาวิจัย เรียกว่าเอาเรื่อง ๆ นั้นแหละมาวิจัยในปัญหานั้น ๆ ทันที ปัญญาก็ค่อย ๆ แตกขึ้น

ครั้น ปัญญาเกิดขึ้น เจ้า ความทุกข์ความเดือดร้อนที่ห่อหุ้มใจจนทำให้วุ่นวาย มันก็ค่อยหายไป เราก็รู้เท่ารู้ทันตัวเอง รู้ทันว่า อ้อ! พอไอ้นี่มาเยี่ยมทีไร ข้ากลุ้มทุกทีแหละ พออารมณ์อันนี้เกิดขึ้นก็กลุ้มใจทุกทีเชียวนะ เราก็ค่อยกีดกันอารมณ์นั้น ไม่ให้มันเข้ามาเป็นนายเรา แต่ว่าถ้ามันไม่เข้าก็ไม่ดี เมื่อมันเข้ามาแล้ว เราก็กลับถือเอาสิ่งนั้นแหละขึ้นมาพิจารณา พิจารณาว่าอารมณ์นี้มาจากไหน แล้วมันเกิดอะไรขึ้นในใจของเรา อาการที่เกิดขึ้น กุศลหรือว่าเป็นอกุศล เป็นความทุกข์หรือว่าเป็นความสุข หนักใจหรือเบาใจ

ขอให้ พิจารณา ไปถึงตัวของสิ่งเหล่านั้นว่าไอ้สิ่งนั้นมัน คืออะไร มันทำให้เป็นทุกข์นั้น เพราะอะไร คำตอบ

มี อันเดียวเท่านั้น แหละ คือความยึดถือ ถือว่าของฉันนั่นเอง เช่นเราเป็นทุกข์เรื่องลูก ๆ ทำไมจึงเป็นทุกข์ ? เพราะรักลูก รักเหลือเกิน รักจะให้เหมือนใจเราทุกอย่าง อะไร ๆ ในโลกนี้ที่จะให้มันเหมือนใจ อย่างนั้นเป็นไปไม่ได้ เราจะบังคับมันว่า จงเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ไม่เห็นมี

แม้ตัวเราเองก็ยังบอกไม่ได้ บังคับมันไม่ได้ว่าอย่าแก่ อย่าเจ็บ อย่าตายนะ อย่าเป็นอย่างนั้นนะ อย่าเป็นอย่างนี้นะ มันก็ต้องเป็นไปตามเรื่อง พออายุมาก ๆ เข้า เดี๋ยวปวดหัวเข่า เดี๋ยวปวดสันหลัง ปวดตรงนั้นปวดตรงนี้ เราก็นึกว่า ไอ้เรื่องปวด ๆ ทั้งหลายนี้ มันเรื่องธรรมชาติ ที่มันจะเกิดขึ้นกับตัวเราตลอดเวลา ถ้ามันปวดก็นึกถึงความปวด เอาความปวดมาเป็นอารมณ์ แล้วก็พิจารณาว่าทำไมมันจึงปวด มันปวดอย่างไร เอามาพิจารณาด้วยปัญญา

อารมณ์อื่นก็เหมือนกัน เช่น เรามีความทุกข์เรื่องลูกบ้าง เรื่องทรัพย์สมบัติบ้าง เรื่องสามีบ้าง เรื่องภรรยาบ้าง ต้องเกี่ยวข้องกับคนในโลกกี่คน ก็แทบว่าทำให้ตัวของเราเป็นทุกข์ทั้งนั้น ยิ่งมีเรื่องเกี่ยวข้องมากมันก็เป็นทุกข์มาก

ถ้าไม่มีปัญญาในเรื่องนั้น ๆ ทีนี้ถ้าเรามีปัญญาพิจารณาโดยรอบคอบ เราก็ค่อยรู้ค่อยเข้าใจ ว่า อ้อ! เรื่องมันเป็นอย่างนั้น—เรื่องมันเป็นอย่างนี้ แล้วจะบอกตนเองว่า มันเรื่องอะไรที่จะไปกลุ้มอกกลุ้มใจกับเรื่องเหล่านั้น ไอ้เรานี่โง่จริง หัดฉลาดเสียบ้างซี

เช่นสมมติว่า ลูก ๆ ของเราเลี้ยงมันโตแล้ว ให้การศึกษา ให้มีภรรยาสามีไปแล้ว เขาบินได้แล้ว ก็ปล่อยให้เขาบินเองบ้างซิ บินตามเรื่องของเขา แม้ว่าเราจะไม่ชอบใจในเรื่องอะไร ๆ เราก็ห้ามเขาไม่ได้ เพียงแต่แนะนำพร่ำเตือนเขานิด ๆ หน่อย ๆ ถ้าเขาฟังก็ดีไป ถ้าเขาไม่ฟังเราก็ปลงตกโอ้...เรื่องของเขาชั่งเขาเถอะ หน้าที่ของเราทำสมบูรณ์แล้ว เราจะไปเป็นทุกข์เป็นร้อนอะไรกับเขาหนักหนา

ถ้านึกได้อย่างนี้ มันก็ค่อยสบายอกสบายใจขึ้นมา เพราะเห็นว่ามันเป็นเรื่องที่เราห้ามไม่ได้ อะไร ๆ มันไหลไปตามอำนาจอารมณ์และสิ่งแวดล้อม เรื่องบางเรื่องไม่น่าจะเกิด มันก็เกิดขึ้น เพราะเรื่องสิ่งแวดล้อมมันมีอิทธิพลเหนือจิตใจคนที่ไม่ได้ฝึกฝนตนเอง ถ้าบุคคลใดมีการฝึกฝนตนเอง

แล้ว อำนาจอารมณ์และสิ่งแวดล้อมเหล่านั้นจะไม่มีอิทธิพลเหนือคนนั้น เขาอยู่เหนือสิ่งแวดล้อม เหนือความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงของโลก ปัญญาอันนี้แหละเป็นจุดหมายที่เราควรจะได้ศึกษา ควรจะได้ปฏิบัติ

วันนี้พูดให้ญาติโยมฟังให้ได้เห็นว่า ทำไมเราจึงต้องไปเจริญภาวนา สอนวิธีการเจริญภาวนาอย่างไรในเรื่องนั้นจะได้กล่าวกันในวันต่อไป สำหรับวันนี้ก็สมควรแก่เวลา

ขอจบไว้แต่เพียงเท่านี้

ปาฐกถาธรรม ครั้งที่ ๖

ความรู้เกี่ยวกับการอบรม–บ่มจิต

แสดงประจำวันอาทิตย์ที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๑๕
ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาข้อธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา.

เมื่อวันอาทิตย์ก่อนได้อธิบายถึงเรื่องว่า มีความจำเป็นอย่างไร ที่เราจะต้อง ฝึกจิตในด้านภาวนา ซึ่งญาติโยมทั้งหลายได้ฟัง และได้รับสำเนาการปาฐกถาในวันก่อนเอาไปอ่าน ขอให้อ่านซ้ำอีกหลายเที่ยว เพื่อจะได้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องนั้นชัดเจนขึ้น เพราะว่าเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติในทางด้านจิต เป็นเรื่องจำเป็น และสำคัญสำหรับ

ชีวิตของเราทุกคน เพราะว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นความสุขความทุกข์ ความเสื่อมความเจริญ ล้วนเกิดจากความคิดของเราทั้งนั้น ถ้ามีจิตที่ไม่มีระเบียบ เราก็จะคิดฟุ้งซ่านออกไปนอกลู่นอกทาง อันเป็นเหตุที่จะให้ก้าวไปในทางที่ผิด ทำให้ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตด้วยประการต่าง ๆ

เราทั้งหลายไม่ต้องการความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน เมื่อไม่ต้องการความทุกข์ความเดือดร้อนก็ต้องปรับปรุงจิตใจของเรา ให้มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ที่พูดว่าเป็นตัวของตัวเองนั้น ก็หมายความว่า จิตอยู่ในสภาพ สะอาด สว่าง สงบอยู่ แม้ว่ามีอะไรมากระทบก็มีสติ ปัญญา รู้เท่ารู้ทันต่อสิ่งนั้น ไม่หลงใหลเมามัวในสิ่งที่มากระทบมากเกินไป

อัน สิ่งที่มากระทบใจของเรา นั้น เราเรียกว่า "อารมณ์" คำว่าอารมณ์นี้เป็นคำที่เราพูดกันมาก ได้ยินกันบ่อย ๆ อารมณ์ก็หมายถึงสิ่งภายนอกที่มากระทบใจของเรา แต่ว่าการกระทบใจนั้นมันต้องผ่านไปทางประสาททั้งห้า

คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย แล้วใจจึงได้รับอารมณ์นั้น สิ่งที่ผ่านเข้ามาทางประสาททั้งห้านี้ เข้าไปถึงใจ

ถ้าใจของบุคคลใดไม่ได้รับการอบรมตามหลักธรรมะ ก็ย่อมรับสิ่งนั้นไว้ด้วยอำนาจอวิชชา เกิดความกำหนัดขัดเคือง ลุ่มหลง มัวเมาในสิ่งนั้น อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนด้วยประการต่าง ๆ แต่ถ้าหากว่าใจของเราได้รับการอบรมบ่มนิสัย เรามีสติปัญญาเกิดขึ้นทันท่วงที เราก็สามารถรับรู้อารมณ์นั้น ด้วยปัญญาของเราหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าด้วยวิชชา

วิชชา กับ อวิชชา นี่ เป็นสิ่งคู่กัน อวิชชา เป็นฝ่ายมืด ฝ่ายบอด วิชชา เป็นฝ่ายสว่าง ฝ่ายปัญญา ถ้าเราตื่นขึ้นด้วยอำนาจอวิชชา สิ่งที่มากระทบเราก็เป็นพิษเป็นภัยแก่เรา แต่ถ้าเราอยู่ด้วยอวิชชา สิ่งมากระทบก็ไม่เป็นพิษเป็นภัยเราจะอยู่ได้ด้วยความปอดภัย แม้สิ่งเดียวกันนั้นมากระทบประการใดก็ตาม

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้น เราจะอยู่อย่างปิดหูปิดตาเสียเลยก็ไม่ได้ เพราะว่าโลกนี้มีสิ่งที่สัมพันธ์เกี่ยวข้อง

อยู่กับชีวิตเราตลอดเวลา คนเราจะต้องทำงาน จะต้องติดต่อกับคนนั้นคนนี้ จะต้องไปที่นั่นที่นี่ ตามหน้าที่การงานที่เราจะต้องปฏิบัติ อันการไปมาหาสู่ติดต่อกับเพื่อนฝูงมิตรสหายหรือว่าการปฏิบัติกิจการงานในชีวิตประจำวัน ก็เป็นธรรมดาย่อมเกิดอะไรขึ้นในใจของเราบ้างเช่น ว่าเกิดความไม่สบายใจมีความวิตกกังวลจากเรื่องการงานนั้น ๆ ที่มันมีอุปสรรคมีข้อขัดข้อง เพราะการงานที่เราปฏิบัติอยู่ทุกวันทุกเวลามันคงไม่ราบรื่นเรียบร้อยเสมอไป

ความไม่ราบรื่นเรียบร้อยของงานนี้ ควรจะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดามันเป็นอย่างนั้นเอง สิ่งทั้งหลายย่อมมีการขลุกขลักบ้างเป็นธรรมดา ไม่มีชีวิตของใครสักคนเดียวที่อยู่ในโลก มีความราบรื่นตลอดเวลา ถ้าบุคคลนั้นยังเป็นปุถุชน ยังมีสตินัอย ปัญญาน้อย ก็ต้องพบกับสิ่งที่เรียกว่าเป็นอุปสรรค เป็นความขัดข้องในชีวิตด้วยประการต่าง ๆ เพราะฉะนั้นเราควรจะถือว่า อุปสรรคความขัดข้องหรือความไม่สมหวังในการงานนั้น มันเป็นเรื่องของธรรมดา

ขอให้เราลองคิดดูว่าชีวิตของเราในเวลานี้ เช่นคนที่มีอายุ ๕๐ ปี ๖๐ ปีเข้ามาแล้ว ได้เริ่มทำงานอันเป็นหน้าที่

มาตั้งแต่ในวัยหนุ่ม คือตั้งแต่อายุ ๒๐ ปีกว่า ๆ แล้วมาบัดนี้ เราก็ยังทำงานอยู่ งานการที่เรากระทำมานั้นมันเป็นอย่างไร ถ้าเราคิดย้อนหลังลงไป ศึกษามองดูการปฏิบัติงานในชีวิตที่ผ่านมา เราจะพบว่าชีวิตนี่เหมือนกับการเดินทางไกล ขึ้นสูงบ้างลงต่ำบ้าง คล้าย ๆ กับว่าขึ้นเขาลงห้วยตลอดเวลา ในบางครั้งบางคราวมันก็สูงขึ้นไป การงานสะดวกสบาย มีกำไรจากงานที่เรากระทำ แต่ในบางครั้งก็ตกต่ำแทบจะเอาตัวไม่รอดต้องนอนเอามือก่ายหน้าผากแล้ว ๆ เล่า ๆ มีความทุกข์มีความเดือดร้อน ความทุกข์ความเดือดร้อนเกิดขึ้นจากว่าไม่สมหวังดังใจ มีความเสียดายในสิ่งที่เราอยากมีอยากได้ เราก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อน อันความทุกข์ความเดือดร้อน ที่เกิดขึ้นจากความพลาดหวังในการงานที่เราปฏิบัตินั้น ถ้าเราคิดแล้ว มันก็หลายครั้งหลายหนทีเดียว

ในชีวิตที่ผ่านมานี้มันมีได้มีเสีย มีสมหวังไม่สมหวัง มีสุขมีทุกข์สลับผลัดเปลี่ยนกันมาตลอดเวลา ถ้าเราย้อนหลังไปดูแล้วก็จะพบว่า มันเป็นเช่นนั้นเอง ทีนี้เราลองไปคุยกับเพื่อนฝูงมิตรสหายบ้าง ว่าตั้งแต่เริ่มปฏิบัติงานในชีวิตมา

ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงบัดนี้ที่ได้มานั่งคุยกันนี้ มีความพลาดหวังกี่ครั้ง สมหวังกี่ครั้ง มีความทุกข์ขนาดหนัก อันเกิดขึ้นจากการไม่สมหวังในเรื่องอะไรบ้าง ถ้าหากว่าเราไปคุยกับเพื่อนฝูงมิตรสหาย เราก็จะพบความจริงว่า มันคล้าย ๆ กัน ชีวิตของเรากับชีวิตของคนอื่นนั้น มีสภาพแบบเดียวกันเหมือน ๆ กันทั้งนั้น ต่างกันแต่ว่ามันหนักหรือเบา มากหรือน้อยเท่านั้นเอง แต่ว่าความสมหวังไม่สมหวังนี้เป็นเรื่องธรรมดาที่เกิดขึ้นแก่คนทุกคน ไม่ว่าใครทั้งนั้น ที่เอาตัวรอดมาได้ก็เพราะว่ามีคุณธรรมเป็เครื่องรักษาจิตใจ เช่น มีความอดทนมากเป็นพิเศษ มีการบังคับตัวเองได้มากเป็นพิเศษ แล้วก็พิจารณาเห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่ผ่านมาผ่านไปนั้น มันเป็นเรื่องธรรมดา

ชีวิเราเกิดมา ไม่มีอะไรมา เวลาตายเราก็ไม่มีอะไรไป *สิ่งทั้งหลายที่เราได้กินได้ใช้อยู่ในโลกนี้* *ก็เป็นเหมือนว่าของที่เรายืมเขามาชั่วครั้งชั่วคราว แล้วเราก็ส่งคืนเขาไป* คนที่ได้พึ่งธรรมะไว้บ้าง ได้เอาธรรมะมาเป็นเครื่องปลอบโยนจิตใจ แม้จะมีความทุกข์ความเดือดร้อนเกิด

ขึ้นจากการไม่สมหวัง ความทุกข์มันก็ไม่รุนแรง พอมีเครื่องปลอบโยนจิตใจอยู่บ้าง แต่ว่าบุคคลที่ไม่มีธรรมะ เวลาใดมีความพลาดหวัง ก็ย่อมมีความทุกข์มากในเรื่องปัญหานั้น ๆ

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรานั้น เกิดมาจากเรื่องเกี่ยวกับลูกบ้าง เกี่ยวกับทรัพย์บ้าง เกี่ยวกับเพื่อนฝูงมิตรสหายบ้าง การงานบ้าน มากมายหลายเรื่อง ล้วนแต่เป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับชีวิตของเราทั้งนั้น อันนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน คนใดใจอ่อนแอ ไม่มีความเข้มแข็งพอ จนไม่คิดว่าจะต่อสู้กับชีวิตต่อไป ก็ไพล่ไปใช้ความคิดแบบสั้น ๆ คือลาโลกไปเสียเลย ด้วยทำอะไรบางอย่างให้ตัวไม่อยู่ในโลกต่อไป อันนี้เขาเรียกว่าคิดสั้นเกินไป เพราะขาดความอดทน ไม่มีกำลังใจหนักแน่นเพียงพอที่จะต่อสู้กับอุปสรรคของชีวิต เราไม่ควรคิดไปในรูปเช่นนั้น แต่เราควรจะคิดว่า เราเกิดมาเพื่อการต่อสู้ เพราะสิ่งทั้งหลายในโลกนี้ไม่ราบรื่นเรียบร้อย เราจะต้องต่อสู้กับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงอยู่ตลอดเวลา

ชีวิตคือการต่อสู้ ร่างกายของเรามันก็มีการต่อสู้ จิตใจของเราก็ต้องสู้ เราจะไม่ถอยจากเรื่องอะไร ๆ ต่าง ๆ และ

ในการสู้นั้นต้องสู้อย่างใจเย็น สู้ด้วยปัญญา ไม่ใช่สู้ด้วยกำลัง การสู้ด้วยกำลังกายนั้นไม่ใช่วิสัยของมนุษย์ แต่เป็นวิสัยของสัตว์เดรัจฉาน เราเป็นมนุษย์ต้องสู้ด้วยปัญญา ต้องใช้เหตุผล ต้องใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลอย่างรอบคอบในเรื่องทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตของเรา อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องจัดต้องทำอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีวิธีการที่จะต่อสู้ดังที่กล่าว เราก็จะต้องตกที่นั่งเจ็บหนักเรื่อยไป

ความเจ็บในทางร่างกายนั้นเป็นเรื่องเล็ก แต่ความเจ็บใจนี่เป็นเรื่องใหญ่ ถ้าเราเจ็บทางใจแล้วมันเจ็บนาน ทำให้ทางกายพลอยถูกทรมานไปด้วย กลายเป็นว่าอะไร ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเราเป็นขวากเป็นหนามไปหมด เรามองเห็นโลกในแง่ร้าย ไม่ได้มองในแง่ที่เป็นความจริง การมองในแง่ร้ายมันก็ไม่ดี มองในแง่ดีก็ไม่ถูก แต่เราควรจะมองในแง่ที่มันเป็นจริง

ธรรมะในทางพุทธศาสนาต้องการให้เราศึกษาสิ่งทั้งหลายให้รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งเรามีคำอยู่คำหนึ่งว่า *ยถาภูตํ ญาณทสฺสนํ* หมายความว่า*ให้เห็นสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่มันเป็นจริง* ถ้าเราเห็นในรูปที่เป็นของเท็จของเทียม

หรือในรูปที่เป็นมายา อันมิใช่เนื้อแท้ มิใช่ของจริงแล้ว ก็ทำให้เราเกิดความหลงใหล มัวเมาอยู่ในสิ่งนั้น อันเป็นเหตุเพิ่มความทุกข์ความเดือดร้อนขึ้นในชีวิต แต่ถ้าเราคิดเรานึก เรามองในแง่ที่มันเป็นจริง เราก็จะรู้ความจริงในสิ่งนั้น

การคิดนึกในแง่ตามที่เป็นจริงบ่อย ๆ เขาเรียกว่า วิตกวิจารในเรื่องเกี่ยวกับธรรมะ หรือพูดง่าย ๆ ว่า คิดในแง่ธรรมะ มองอะไรก็มองในแง่ของธรรมะ เห็นอะไรก็ต้องเห็นในแง่ของธรรมะ ถ้าเราจะคิดในเรื่องอะไร ก็คิดไปในแง่ของธรรมะ ถ้าคิด หรือมองไป ในแง่ของธรรมะ เราจะพบความจริงของสิ่งนั้น ไม่หลงไม่มัวเมาในสิ่งนั้นต่อไป แต่ถ้าไม่มองในแง่ธรรมะ เราอาจจะเห็นผิดก็ได้ อาจจะเห็นถูกก็ได้ แล้วก็จะเป็นเหตุให้วุ่นวายในทางจิตใจ เกิดความร้อนรนกระวนกระวายด้วยประการต่าง ๆ อันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญในชีวิตของเราทุกคน

เมื่อเรารู้ว่าในชีวิตของเราจะมีการต่อสู้ หรือต้องคิดค้นในเรื่องอะไรต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เราก็จะต้องมีอะไร

เป็นเครื่องบังคับจิตใจให้อยู่ในระเบียบแบบแผน ให้มันอ่อนโยนเหมาะที่เราจะนำมันมาใช้ได้ทันที ถ้ามันไม่เหมาะที่จะใช้เราก็ใช้ไม่ทันท่วงที คนเรามีหลายครั้งในชีวิตที่ความคิดบางอย่างมันเกิดขึ้น ต่อภายหลังจากที่เหตุการณ์มันผ่านพ้นไปเสียไกลแล้วเราแก้ไม่ทัน เพราะสิ่งนั้นมันผ่านพ้นไปเสียแล้ว มันดีก็ดีไปเสียแล้ว มันชั่วก็ชั่วไปเสียแล้ว แต่ถ้าดีนั้นไม่มีเรื่องอะไรหรอก แต่ถ้าชั่วสิเกิดความยุ่งยากเดือดร้อน แล้วก็ผ่านพ้นไปโดยเรายังไม่ทันได้คิด ว่าสิ่งนั้นมันคืออะไร เพิ่งมาคิดได้เอาในวันอื่นเวลาอื่น อันนี้เขาเรียกว่าไม่ทันท่วงที

เรื่องที่ไม่ทันท่วงทีแบบนี้ เกิดมาจากอะไร เกิดจากการไม่ฝึกฝนให้ชำนิชำนาญ สิ่งที่เป็นด้านร่างกาย ถ้าเราฝึกฝนมันไว้อย่างแคล่วคล่อง สามารถจะใช้ได้ทันท่วงที เช่น นักมวยที่ขึ้นชกบนเวทีต้องมีการฟิตตัวอยู่ตลอดเวลา เวลาขึ้นไปบนเวทีก็ใช้มันได้ทันท่วงที เอาชนะคู่ต่อสู้ได้ นักกีฬาประเภทอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าไม่ได้ฝึกซ้อมให้เต็มที่ เวลาจะใช้มันก็ไม่ได้ดังใจ เหมือนมีดที่เราไม่ได้ลับไว้ เอามาใช้มันก็ทื่อตัดอะไรไม่ออก ต้องไปนั่งลับเสีย

ก่อนจึงจะใช้ได้ อันนี้มันก็เสียเวลา และไม่ทันท่วงที ชวดประโยชน์

ในด้านจิตใจเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่ได้ฝึกฝนมันไว้บ่อย ๆ เวลามีปัญหามีเรื่องอะไรเกิดขึ้น เราก็ไม่สามารถจะคิดในเรื่องนั้นได้ทันท่วงที เหตุการณ์เฉพาะหน้าก็กลายเป็นเรื่องอดีตไป บางทีมันก็ผ่านพ้นไปเฉย ๆ โดยเราไม่ได้คิดให้เกิดปัญญาจากเรื่องนั้น อันนี้เป็นลักษณะที่เสียเปรียบ การเป็นอยู่ที่เสียเปรียบต่อธรรมชาติต่ออารมณ์เป็นเหตุให้เกิดความยุ่งยากในชีวิต

การอยู่ชนิดที่ไม่เสียเปรียบนั้น ก็หมายความว่าเมื่อมีอะไรมากระทบ เราก็รู้ทันท่วงที เหมือนคนมีปัญญารู้เหลี่ยมของมนุษย์ ไม่ว่าเขาจะมาเหลี่ยมไหนเรารู้เราก็ไม่ถูกต้ม แต่ถ้าหากว่าเราไม่รู้เหลี่ยมของมนุษย์ที่เขาจะโกงคน เขาก็โกงเราได้ เพราะเราไม่รู้เท่ารู้ทัน บางทีเขาพูดให้เราหลง บางทีเขาแสดงวิธีการให้เราเชื่อใจตายใจ แล้วเราก็ติดกับของเขามานึกได้เอาเมื่อสามวันล่วงไปแล้ว ว่าที่เราทำไปนั้นมันไม่ถูก เราก็ไปนอนเป็นทุกข์ในภายหลัง

การที่เราต้องไปเสียเปรียบคนอื่นในรูปเช่นนั้น ก็เพราะว่าเราไม่มีปัญญา ไม่รู้เหลี่ยมกลโกงของมนุษย์ มนุษย์ในโลกนี้เขาหาวิธีโกงกันทุกวัน ใครโกงได้มากเขาว่าฉลาด ถ้าเรารู้ไม่ทันคนเหล่านั้น เราก็ต้องเสียเปรียบเขาเรื่อยไป อันนี้เป็นเรื่องภายนอกฉันใด จิตใจของเรานี่ก็เหมือนกัน

อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบ บางทีมันก็หลอกต้มเอาใจเสียไปเลยทีเดียว คือทำให้เกิดความหลงใหลมัวเมาในสิ่งนั้น จนกระทั่งเสียผู้เสียคน เมื่อไม่ใช้ปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบในสิ่งนั้น ๆ เราก็ต้องเสียเปรียบ ถูกอารมณ์มันชกต่อยจนหน้าบวมตาบวมไปตาม ๆ กัน อันนี้เกิดขึ้นในชีวิตเราบ่อย ๆ แต่ว่าคนเรานั้นก็มีอีกอันหนึ่ง ที่เรียกว่าเป็นปกติวิสัยมนุษย์เราเหมือนกัน คือไม่ค่อยเข็ดหลาบ ในเรื่องที่ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อน อะไร ๆ ที่ทำให้เราเกิดความทุกข์ความเดือดร้อนแล้ว เราไม่ค่อยเข็ดหลาบต่อสิ่งนั้น เพราะอะไร เพราะไม่ได้นำสิ่งนั้นมาพิจารณา เพื่อให้รู้ชัดตามที่มันเป็นจริง ผ่านพ้นไปแล้วก็แล้วไปเท่านั้นเอง

การที่อะไรเกิดขึ้นกระทบเราแล้วปล่อยให้มันผ่านพ้นไปเฉยๆ ไม่ใช่วิสัยของชาวพุทธผู้มีปัญญา ชาวพุทธ

ผู้มีปัญญานั้นต้องนำเรื่องนั้น ๆ มาวิเคราะห์วิจัย เพื่อจะให้รู้ชัดตามที่มันเป็นจริง ว่าสิ่งนั้นคืออะไร มันเกิดมาจากไหน เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นประโยชน์ แก่เราอย่างไร เราควรจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นในกาลต่อไป ในรูปใด ถ้ามันมากระทบเราอีก เราจะทำอย่างไร ต้องคิดในทำนองนั้น

ถ้าได้คิดไว้ในแง่อย่างนี้ ก็ทำให้เกิดปัญญา ให้รู้ชัดเข้าใจชัดในเรื่องนั้น ๆ ตามที่เป็นจริงขึ้น อันนี้เป็นเรื่องจำเป็น เป็นเรื่องที่เราควรจะได้ทำบ่อย ๆ เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจถูกต้องในเรื่องนั้น ๆ ตามที่มันเป็นอยู่ การที่เราจะทำในรูปอย่างนั้นได้ ก็ต้องฝึกฝนจิตใจของเราให้มีสมาธิให้ตั้งมั่นให้อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งาน การทำในรูปอย่างนี้แหละ เรียกว่า "ภาวนา" ตามหลักในทางพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องที่เราควรจะได้ฝึกฝนอบรมจิตใจเราไว้ โดยเฉพาะบุคคลที่เป็นนักธุรกิจ ต้องประกอบการงานตลอดเวลา ชีวิตหมกมุ่น จนกระทั่งนอนไม่หลับก็มี อันนี้ก็เป็นปัญหาที่เรียกว่าต้องแก้ไข การแก้ไขปัญหานั้นก็ด้วยหัดฝึกจิตในด้านสมาธิเสียบ้าง เหมือนกับเราฝึกในเรื่องอื่น ๆ

การฝึกจิตประเภทง่าย ๆ ที่เราอาจจะทำได้ทุกโอกาส ไม่ให้โทษอะไรแก่ร่างกายแก่จิตใจ ไม่ต้องกลัวว่ามันจะเกิดความเสียหาย บางคนมีความกลัวในการไปปฏิบัติในเรื่องเกี่ยวกับการฝึกฝนจิต คือกลัวว่ามันจะเป็นบ้าเป็นหลังไป เพราะไปเห็นเพื่อนบางคน ไปเจริญภาวนาแล้วเป็นบ้าไปก็มีคนที่ไปเจริญภาวนา แล้วมีอาการผิดปกติทางจิตนั้น มันมีมูลฐานมาจากความเชื่อประเภทที่เหลวไหลอยู่ในใจแล้ว เวลาจะทำก็มักจะมีความเชื่อในทางผิด ๆ อยู่ในใจ เวลาไปปฏิบัติมีเรื่องพิธีรีตอง ทำให้เกิดความขลังความศักดิ์สิทธิ์ ทีนี้คนนั้น เขามีความเชื่อประเภทที่เรียกว่าไม่ถูกอยู่ในใจแล้ว พอไปเห็นการกระทำอย่างนั้นเข้าเกิดความกลัว เมื่อทำไป ๆ ก็ไปพบไปเห็นอะไรเข้าบ้างในขณะที่นั่งภาวนา ก็เกิดความกลัวต่อสิ่งนั้น แล้วจิตมันก็ผิดปกติไป

อันนี้เรียกว่า รากฐานมันผิด เลยเกิดความเสียหาย จึงอยากจะขอทำความเข้าใจว่า เราอย่าไปคิดว่าถ้าไปนั่งเจริญภาวนาแล้ว จะเป็นอย่างนั้นจะเป็นอย่างนี้ และอีกอย่างหนึ่งอย่าไปคิดว่าเจริญภาวนาแล้ว จะได้อะไรนอกเหนือไปจากสิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกไว้

สิ่งที่พระพุทธเจ้าบอกไว้ในเรื่องเกี่ยวกับการทำจิตนั้นคืออะไร คือความสงบของใจเป็นเรื่องสำคัญ ให้ใจสงบใจตั้งมั่น มีความบริสุทธิ์เหมาะที่จะใช้งาน อันเป็นจุดหมายที่ต้องการ ไม่ใช่เราไปนั่งแล้ว จะเอาอำนาจจิตเพื่อไปรักษาคนเจ็บคนไข้ เพื่อเอากำลังจิตไปนั่งดูหวยดูเบอร์ อันนี้ไม่ใช่เรื่อง แม้ในวงการพระสงฆ์เราบางรูปไปเจริญภาวนาได้สมาธิพอสมควร แต่ว่าไม่ก้าวหน้าต่อไปจากนั้น คือไม่ก้าวไปสู่ขั้นปัญญา อันเป็นจุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนาพอได้กำลังสมาธิ หรือความสุขอันเกิดจากสมาธิพอสมควรก็หลงใหลมัวเมาอยู่ในสิ่งนั้น มิจฉาทิฏฐิเกิดขึ้นมาในใจ นึกว่าเราสำเร็จแล้ว เราได้อะไร ๆ แล้ว แล้วก็เอากำลังสมาธินั้นไปใช้ในทางที่ผิดไป เช่นไปทำตนเป็นหมอดูบ้าง เป็นหมอปลุกหมอเสกบ้าง อันนี้เขาเรียกว่ามันนอกรีดนอกรอย ไม่ใช่จุดหมายปลายทางของพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ต้องการให้เราเอาไปใช้อย่างนั้น

เรื่องปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในโลก พระพุทธเจ้าท่านก็ทำได้เหมือนกัน แต่ว่าไม่ทรงสรรเสริญ พระองค์ตรัสกับ

ภิกษุทั้งหลายว่า *ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ปาฏิหาริย์มี ๓ อย่าง* คือ อิทธิปาฏิหาริย์ แสดงฤทธิเดชได้ เช่น เดินบนน้ำก็ได้ ลอยไปในอากาศ ทั้ง ๆ ที่นั่งคู้บัลลังก์สมาธิอยู่ก็ได้ มองทะลุฝาไปก็ได้ หายตัวไม่ให้ใครเห็นก็ได้ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าอิทธิปาฏิหาริย์ อิทธิปาฏิหาริย์นี้มันไปพ้องกับวิชากลางบ้านซึ่งชาวบ้านอินเดียในสมัยนั้นเล่นกลทำกันอยู่ ถ้าพระเราไปทำฤทธิทำเดชในรูปอย่างนั้น ชาวบ้านเขาก็นึกไปว่า นั่นมันก็พวกเล่นกลข้างถนน ที่เขาทำ ๆ กันอยู่ เลยไม่เลื่อมใสในความเป็นอยู่ของพระรูปนั้น พระองค์จึงห้ามไม่ให้แสดงอิทธิปาฏิหาริย์ ประเภทนั้น

อีกอย่างหนึ่งเรียกว่า "อาเทสนาปาฏิหาริย์" หมายความว่า ดักใจคนได้ทายใจคนถูก ใครมาหาก็รู้ว่าคิดอะไรนึกอะไร นี้ก็เป็นวิชากลางบ้านที่เขามีกันอยู่ในสมัยนั้น เป็นวิชาประเภทหนึ่งซึ่งคนทั่ว ๆ ไปก็ทำได้ ถ้าพระเราไปเที่ยวนั่งทายใจคนอยู่อย่างนั้น ก็เหมือนกับว่าคนเล่นกลข้างถนนเหมือนกน ไม่ใช่ผู้วิเศษอะไร ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์พ้นร้อน พระองค์ไม่ส่งเสริม ห้ามพระไม่ให้แสดงปาฏิหาริย์ในรูปนั้น

ปาฏิหาริย์อีกอันหนึ่งเรียกว่า "อนุสาสนีปาฏิหาริย์" อันนี้หมายความว่า สอนคนอื่น พูดให้คนเข้าใจธรรมะ ชี้แจงแสดงเหตุผลให้คนได้รู้ได้เข้าใจในข้อปฏิบัติ พูดชักจูงให้มีศรัทธาเลื่อมใส ในการที่จะปฏิบัติตนตามหลักธรรมะที่พระองค์ได้แสดงไว้ อันนี้เป็นปาฏิหาริย์พิเศษที่นักบวชในพระพุทธศาสนาควรปฏิบัติ เพราะว่าเมื่อปฏิบัติไปแล้วจะเป็นเหตุให้คนเข้าถึงธรรมะ ได้รู้จักทางของชีวิตได้เดินในทางที่ถูกที่ชอบพระองค์ไม่ห้ามในเรื่องนี้ แล้วยังยุเสียด้วยซ้ำไป บอกว่า *"ภิกษุทั้งหลาย เธอจงแสดงอนุสาสนีปาฏิหาริย์ คือสอนคนให้เข้าใจหลักธรรมะ ให้มีความร่าเริงอาจหาญในการที่จะปฏิบัติตามธรรมะที่ตถาคตได้แสดงไว้แล้วนั้นเถิด"*

พระองค์ส่งเสริมเรื่องนี้ อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ เพราะฉะนั้นถ้าเราเห็นในเรื่องฤทธิเรื่องเดช มีใครทำในที่ใด เราก็ถือว่าไม่ใช่สิ่งสำคัญในพระพุทธศาสนา สิ่งสำคัญในทางพระพุทธศาสนานั้น คือการเทศน์การสอนให้คนได้เข้าใจในธรรมะ ให้ได้ละความชั่ว ประพฤติความดี ให้ได้ทำใจให้

สะอาด ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง อันนี้เป็นเรื่องที่ควรจะกระทำบ่อย ๆ

เรื่องนี้มีปรากฏอยู่ว่า พระผู้มีพระภาคท่านทรงห้าม เพราะฉะนั้นเมื่อเราพบเห็น เช่นว่าพระสงฆ์องค์เจ้า ได้ปฏิบัติแล้วไปทำตนเป็นหลวงพ่อ เป็นอาจารย์ปลุกเสก ๆ อะไร ๆ ต่าง ๆ อันนั้นไม่ใช่เป็นสิ่งที่เป็นพุทธประสงค์ แต่เป็นการกระทำที่นอกเหนือจากความต้องการของพระผู้มีพระภาคเจ้าผิดจากจุดหมายสำคัญ เราทั้งหลายได้เห็นสิ่งเหล่านั้นแล้ว พึงรู้ว่านั้นไม่ใช่เรื่องสำคัญ เรื่องสำคัญอยู่ที่สอนธรรมะ พวกเราบางทีก็ไม่เข้าใจ

ครั้งหนึ่งเดินทางจากเชียงใหม่มากรุงเทพ ฯ มาเรือบินพบนายตำรวจผู้ใหญ่คนหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้สนใจในเรื่องการสร้างอะไร ๆ อยู่บ่อย ๆ ท่านคุยบอกว่า ในทางภาคเหนือนี่ไม่มีพระวิปัสสนา มีแต่แถวภาคกลาง อาตมาได้ฟังอย่างนั้นก็รู้แล้ว ว่าความคิดมันไม่เข้าท่า ก็เลยถามต่อไปว่า ไหนลองชี้ให้อาตมาดูสักองค์สิว่า ในภาคกลางนั้นมีอยู่ในที่ไหนบ้าง แกก็เอ่ยชื่อหลวงพ่อ ที่เป็นนักปลุกเสกนั้นเองให้ฟัง

อาตมาก็ไม่คัดค้านอะไรหรอก แต่ว่าเมื่อฟังคำตอบแล้วก็สงสารท่านผู้นั้น เพราะว่ายังไม่เข้าใจความหมายของคำว่า "วิปัสสนา" เข้าใจว่านักวิปัสสนานั้นคือนักเสก ๆ เป่า ๆ แล้วก็พูดว่าองค์นั้นวิปัสสนาเก่ง องค์นี้วิปัสสนาเก่ง ความจริงนั้นยังไม่ได้เรื่องอะไร มีแต่เรื่องมีอำนาจจิตนิดหน่อย แล้วก็เอาไปปลุกไปเสกเหมือนกับหลวงตายีหลอกมนุษย์นั่นแหละ ไม่ใช่เรื่องมีสาระอะไร ไม่ใช่นักวิปัสสนาที่แท้

นักวิปัสสนาที่แท้นั้น เราอาจจะไม่รู้จักท่านก็ได้ เพราะว่าท่านไม่อวดไม่แสดง ไม่ทำอะไรในทางที่เรียกว่าแผลง ๆ ขวาง ๆ ท่านนั่งคิดนั่งค้นแต่เรื่องธรรมะ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริง ท่านเป็นผู้มักน้อยสันโดษ ไม่อยากจะยุ่งกับมนุษย์ในเรื่องที่ไม่จำเป็น อยากจะมีเวลาเป็นของตัวมาก ๆ สำหรับที่จะ ได้คิดค้นในปัญหาธรรมะ เพื่อให้ได้เข้าใจให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป นั่นแหละคือวิธีการของนักวิปัสสนา ไม่ใช่นักวิปัสสนาประเภทไปนั่งปลุก ๆ เสก ๆ นั่นไม่ใช่อาจารย์ภาวนา ไม่ใช่อาจารย์ผู้สอนวิปัสสนา แต่เป็นอาจารย์ประเภทของขลังไป

อันเป็นเรื่องนอกทางของพระพุทธศาสนา ขอให้เข้าใจเรื่องนี้ไว้ด้วย

ทีนี้เรื่องเกี่ยวกับ การประพฤติในชีวิตประจำวัน ในด้านฝึกฝนจิตใจ อยากจะแนะนำ วิธีง่าย ๆ อันเราจะใช้ในชีวิตประจำวันได้ แล้วก็ควรจะทำให้สม่ำเสมอทุกวัน ๆ

ในบ้านของเรานี่ส่วนมากมีห้องพระ มีสถานที่สัก-การะบูชา แต่ว่าไม่ค่อยใช้ให้เกิดประโยชน์ บางบ้านมีห้องพระใหญ่โต มีพระพุทธรูปมากมายเต็มห้อง เอาไว้ประกวดประขันกัน ไว้อวดว่าฉันนี่มีพระเก่า นั่นยุคสุโขทัย นั่นเชียงแสน นั่นสมัยลพบุรี ทวาราวดี เอาไว้อวดกัน บางครั้งบางคราวมีงานมีการที่วัด อุตส่าห์เข็นไปประกวดกับเขาได้รางวัลมาดีอกดีใจ ว่าเป็นผู้มีพระเก่าได้รางวัล แต่ว่าความประพฤติปฏิบัติของคนที่มีพระ เมื่อมองดูแล้วไม่ใกล้กับพระเสียเลย ห่างพระเหลือเกิน เป็นนักดื่มตัวฉกาจ ชอบเที่ยวชอบสนุก มีแต่เรื่องเหลวไหลอยู่ในชีวิตประจำวัน นาน ๆ จะได้เข้าไปในห้องพระ เพื่อลูบคลำความเก่าของพระสักครั้งหนึ่งไม่ได้เข้าไปดูเพื่อศึกษาธรรมะจากพระ เฝ้าแต่ดูว่าเก่าขนาดไหน แล้วสบายใจออกมา เอาไปเที่ยวคุยกับเพื่อนใน

วงสุราว่าฉันมันมีของดี ทั้ง ๆ ที่ตัวไม่ได้เรื่อง อย่างนี้เป็นต้น นี้เขาเรียกว่าไม่มีประโยชน์จากการมีสิ่งนั้น นอกจากว่าช่วยเก็บของเก่าไว้ ไม่ให้ตกไปในมือฝรั่งเท่านั้นเอง กำไรที่จะเกิดขึ้นจากสิ่งนั้นยังน้อย

ถ้าหากว่าเราจะมีห้องพระในบ้าน ก็จัดให้สวยงามพอสมควร มีโต๊ะหมู่น้อย ๆ บูชา วางพระพุทธรูปไว้บนนั้น ดอกไม้จัดให้ดี ธูปเทียนไว้ให้เรียบร้อย เรื่องนี้ต้องให้เด็กทำ เรามีลูกหญิงลูกชาย ต้องสอนให้ทำเรื่องอย่างนี้ เพื่อให้เด็กได้เข้าไปใกล้พระในด้านวัตถุก่อน ให้เขาได้เข้าไปไหว้ไปบูชา ให้เอาน้ำใส่แก้วไปวาง หรือว่ามีของอะไรควรบูชา เช่นผลไม้เอาไปวาง ๆ ไว้ วางไว้สักวันหนึ่ง เสร็จแล้วให้เด็กกินต่อไปมันก็ไม่เสียหายอะไร แต่ว่าเป็นการจูงใจเด็กให้เข้าไปไหว้พระบ่อย ๆ เด็ก ๆ ก็ต้องทำอย่างนั้นไปก่อน โตขึ้นก็จะได้ศึกษาเรื่องอื่นต่อไป เรามีไว้เพื่ออย่างนั้น

ในเวลากลางคืนก่อนจะหลับจะนอน เราก็ควรจะได้ไปประชุมกันในห้องพระ สวดมนต์ไหว้พระเป็นกิจประจำวันในบ้าน เรื่องการสวดมนต์ไหว้พระ คนในสมัยนี้ไม่ค่อยจะ

ได้ทำ ละเลยเพิกเฉย เพราะละเลยเพิกเฉยต่อการไหว้พระสวดมนต์นี่แหละ ผีมันจึงเกิดมากขึ้นในบ้านเมืองของเรา สมัยก่อนคนโบราณเขาขยันสวดมนต์ไหว้พระ

เมื่ออาตมาเป็นเด็กมีคน ๆ หนึ่งมาจากต่างตำบล มาพักที่บ้าน ที่บ้านอาตมาในสมัยนั้นก็ไม่มีพระพุทธรูปอะไร เพราะว่าสมัยนั้นหายาก แต่ว่าคน ๆ นั้นก่อนจะนอนแกสวดมนต์ตั้งนาน ตอนตีห้าแกตื่น แกสวดมนต์อีก มานอนบ้านคนอื่นแกก็สวดมนต์ดัง ๆ เจ้าของบ้านก็ไม่ได้โกรธเคืองอะไร ถือว่าเป็นมงคลสำหรับบ้าน ในการที่แขกมาพัก แล้วมาสวดมนต์ให้ด้วย ถือว่าเป็นมงคล คุณโยมหญิงโยมชายนั่งฟังก็ไม่ได้โกรธได้เคือง แต่ชมว่า เออดี ได้มาสวดบ้านให้ด้วย อันนี้แสดงว่าแกถือเคร่ง ไปนอนไหน แกต้องสวดตลอดเวลา จิตใจก็เรียบร้อย ใจดีใจงาม มีความประพฤติตามหลักธรรมะที่สวดอยู่เสมอ คนโบราณเขาเป็นอย่างนั้น

บ้านใหญ่ ๆ สมัยก่อนนี้ บ้านที่มีคนมาก ๆ บ้านพระยา เจ้าพระยา ซึ่งเป็นตระกูลใหญ่ ๆ เขามีการสวดมนต์ในบ้านทุกคืน คนใช้ทุกคนต้องมาประชุมกันสวดมนต์เป็นประจำ คนใช้บางบ้านในสมัยก่อนสวดเจ็ดตำนานได้จบ

สวดธรรมจักรได้ อนัตต์อาทิตต์ได้ เพราะว่าสวดกันทุกคืน การสวดมนต์กันทุกคืนในบ้านนั้นเป็นอุบายของพ่อบ้าน ในการที่จะให้คนในบ้านเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จะได้อยู่กับพระ เมื่อคนอยู่กับพระมันก็ใช้ง่าย ปกครองง่าย แต่ถ้าไม่มีพระอยู่ในใจปกครองยาก คนอยู่กันตั้งร้อยหรือตั้งห้าสิบในบ้าน ถ้าไม่มีพระเป็นหลักใจแล้ว คงวุ่นวายเต็มที เขาจึงเห็นว่าไม่มีอะไรดีไปกว่าศาสนาหรือพระ เพราะฉะนั้นจึงให้มาประชุมกันสวดมนต์ที่หอกลางของบ้าน

บ้านโบราณเขามีหอกลาง หอกลางนี่เป็นหอสวดมนต์ พ่อบ้านก็มานั่งฟังด้วย คนใช้ก็สวดไป นั่งกันด้วยความสงบ เด็ก ๆ ภายในบ้านก็คุ้นเคยกับธรรมเนียมประเพณี ของการกระทำกิจพระศาสนา เมื่อเติบโตขึ้นไปเป็นผู้ใหญ่นิสัยนั้นก็ติดตัวไปด้วย แม้ว่าจะไหลออกไปนอกลู่นอกทางบ้างแต่ก็ไปไม่ไกล ผลที่สุดต้องไหลกลับมา

อาตมาเคยสังเกตมาหลายคนแล้ว คือที่สืบเชื้อสายมาจากมารดาบิดาที่เป็นผู้เคร่งครัดในศาสนา ใจบุญสุนทาน ลูกแม้จะไถลออกไปก็ออกไปไม่ไกล มันไปสักพักหนึ่งเท่านั้นเอง ผลที่สุดวกกลับมา ดำเนินตามรอยเท้าของพ่อแม่ต่อไป

อันนี้ก็เนื่องจากว่าการอบรมบ่มนิสัยในสมัยที่เป็นเด็ก แต่ว่าพอเป็นหนุ่มก็เตลิดไปนิดหน่อย เสร็จแล้วก็วกกลับเข้าหาทางเดิมต่อไป คนโบราณจึงได้ทำกันในรูปอย่างนั้น นับว่าเป็นวิธีการที่ดีอย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งซึ่งเราจะเห็นสมัยโบราณ คือว่าที่เที่ยวมันไม่ค่อยมี ไม่มีโรงหนังโรงละคร หรือว่าที่เที่ยวอย่างอื่น ที่เที่ยวของคนไทยสมัยก่อนก็คือวัดนั่นเอง ตอนเย็น ๆ ตอนบ่าย ๆ มารดามักจะพาลูกไปเที่ยวที่วัด เพราะวัดมีลานกว้าง มีที่วิ่งเล่น ทีนี้พาเด็กไปวัด เด็กก็ได้ไปไหว้พระในโบสถ์ ในศาลา ได้ขึ้นไปหาสมภารท่านเจ้าวัดเกิดความคุ้นเคย สมภารท่านเจ้าวัดมักจะมีของกินเล็ก ๆ น้อย ๆ ลางสาด มังคุด มะม่วง คนเอามาถวายกองอยู่ข้างที่นั่ง เด็ก ๆ ไปก็แจกเรื่อยไป เอ้ากินขนม กินผลไม้ เด็กมันก็ชอบไปวัดเพราะไปทีไรมันก็ได้กินทุกที มารดาบิดาก็ไปไหว้พระ เด็กก็ไปหาหลวงพ่อหลวงปู่ตามเรื่องตามฐานะ ก็เกิดความคุ้นเคยกัน ทีนี้เมื่อมีความคุ้นเคยกับพระ เวลาจะทำอะไรก็ชักจะละอายใจว่า ท่านรู้จักเรา ถ้าเราทำเสียไม่เหมาะ มันมีความยับยั้งชั่งใจ อันนี้ก็เป็นเครื่องช่วยอยู่ไม่ใช่น้อยเหมือนกัน

ในประเทศลังกายังเห็นมีอยู่ ตอนบ่าย ๆ นี้ มารดามักจะพาลูกมาวัด เข้าไปในวิหารนั่งสวดมนต์พึมพำ ๆ เสร็จแล้วก็ไปที่ต้นโพธิ์ ไปนั่งสวดมนต์ที่ต้นโพธิ์ แล้วก็เดินพักผ่อนในบริเวณวัด พอสมควรแก่เวลาแล้วก็กลับบ้าน อันนี้มันก็ดีอยู่เหมือนกัน เดี๋ยวนี้เด็กมาวัดเหมือนกัน แต่ไม่มีผู้ใหญ่มาด้วย มาแต่เด็กแล้วก็มาซน มายิงนกพิลาปบนหลังคาโบสถ์ กระเบื้องแตกบ้าง อะไรต่ออะไรตามเรื่อง เป็นเรื่องซุกซน ไม่ใช่มาเพื่อศาสนา

ส่วนในบ้านของเรานั้นเรามีโบสถ์น้อย กล่าวคือห้องพระ เวลากลางคืนก็ประชุมกันไหว้พระสวดมนต์ เรียกว่าถอยหลังเข้าคลองเสียหน่อย เวลานี้เราออกมาอยู่กลางทะเลลึกอันกว้างใหญ่ อยากจะให้ญาติโยมถอยหลังเข้าคลองเพื่อตั้งต้นชีวิตใหม่ อาตมาเคยนั่งคิดนั่งนึกอยู่บ่อย ๆ ในเรื่องปัญหาว่า เราจะทำอย่างไรให้สังคมมนุษย์เราไม่เตลิดไปมากกว่านี้ เพราะไม่มีทางอื่นใดแล้วที่จะช่วยสังคมให้ดีขึ้นได้ นอกจากทางพระเท่านั้น เรื่องอื่นช่วยไม่ได้ ที่ทำ ๆ กันอยู่ทั้งหมดนี่ช่วยไม่ได้ทั้งนั้น มีแต่การเพิ่มกิเลสให้เกิดขึ้นในใจคนมากขึ้นทุกวันทุกเวลา

ความเจริญในทางด้านวัตถุ ที่เราจัดให้มีขึ้นนั้น ล้วนแต่เป็นเครื่องเพาะกิเลสมนุษย์ ให้จิตใจคนฮึกเหิมอยากมีอยากได้ จนไม่มีขอบเขต อันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน แต่ถ้าหากว่าเราจะได้หันเข็มชีวิตของเราแต่ละครอบครัว บ่ายหน้าไปหาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ให้มากขึ้น อาตมาคิดว่าพอจะมีหวังที่จะเกิดความสุขความสงบขึ้นมากกว่านี้ จึงใคร่จะขอแนะนำว่า กลางคืนก่อนหลับก่อนนอนเราก็พร้อมใจกันไหว้พระสวดมนต์ ลูกเต้าก็เอามาสวดพร้อมหน้า ว่าให้ดังๆ เต็มเสียง

พวกเราชาวกรุงไหว้พระสวดมนต์ไม่ค่อยได้ยินเสียง รับศีลก็ไม่ค่อยได้ยินเสียง น่าขายหน้าชาวบ้านนอกเขา คนบ้านนอกไหว้พระสวดมนต์ดังสนั่นเลย รับศีลก็ดัง ๆ น่าฟังชัดเจน แต่ว่าชาวนครหลวงเรานี่ไม่ค่อยดัง คือสุภาพเกินไปจนรับศีลไม่ออกเสียงกันแล้ว อันนี้มันก็น่าคิดอยู่เหมือนกันเวลามาที่โบสถ์หรือไปเทศน์ที่ไหน ๆ อาตมานึกทุกทีนึกว่าว่าอยู่คนเดียว ญาติโยมไม่เห็นว่าสักคนหนึ่ง ว่าจบแล้วก็

ว่าต่อไปรับหรือไม่รับก็ไม่รู้ เป็นเสียอย่างนี้ อันนี้น่าแก้ ช่วยกันปฏิวัติเสียสักทีเถอะ ปฏิวัติรับศีลสวดมนต์ให้มันชัดถ้อยชัดคำ

ไหว้พระสวดมนต์แล้วเราก็นั่งสงบใจ ให้ลูกเต้าหัดนั่งสงบใจ ทำสมาธิเสียบ้าง ทำสมาธิห้านาทีสิบนาทีเป็นการฝึกเด็กให้รู้จักบังคับตัวเอง ให้มีความอดทน เป็นการสร้างนิสัย สำหรับต่อสู้กับสิ่งที่เป็นอุปสรรค ในชีวิตต่อไปในกาลข้างหน้า อันนี้เป็นเรื่องที่น่าทำ

ที่โรงเรียนของคณะธรรมทานไชยา คุณธรรมทาสเป็นครูใหญ่ แกหัดเด็กทำสมาธิทุกวัน สอน ๆ ไปแกบอกว่าเอาทำสมาธิเสียหน่อย เด็ก ๆ ก็นั่งนิ่งทำสมาธิกัน ทำบ่อยๆ วันหนึ่งทำหลายครั้งหลายหน เจียดเวลาไว้สำหรับให้เด็กนั่งสงบใจ แล้วก็แนะนำวิธีว่าควรคิดอย่างนั้นคิดอย่างนี้ เด็กเขาก็นั่งสงบกัน แล้วปรากฏว่าเด็กโรงเรียนนั้นเรียบร้อย ไม่ค่อยซุกซน ไม่เกะกะเท่าไรนัก อาจจะมีบ้างที่เก ๆ ออกไปอันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ว่าส่วนมากมักจะดี แม้ออกจากโรงเรียนไปแล้วไปอยู่ที่ไหน ก็ไม่ทำเสียหาย เพราะได้ใช้

มาตรฐานทางจิตใจในรูปที่ดีที่งามไว้ ตั้งแต่เริ่มเป็นเด็ก แต่นั้นเขาทำที่โรงเรียน

เรื่องเด็กนี้เราต้องช่วยกันหลายฝ่าย ทางบ้านนี่สำคัญที่สุด แล้วก็ที่ โรงเรียน องค์การทางศาสนา ต้องสามแห่ง ถ้าสามแรงได้ช่วยกันจริงจังแล้ว ไม่มีทางดิ้นไปได้ต้องอยู่ในระเบียบในวินัยอย่างแน่นอน อันนี้เป็นเรื่องที่น่าคิด เราก็นั่งสงบใจพอสมควร แล้วก็ปล่อยเด็กให้ไปหลับไปนอนได้ ส่วนผู้ใหญ่กระทำต่ออีกก็ได้ คือนั่งทำสมาธิต่อไป

การทำสมาธิในรูปง่าย ๆ สำหรับผู้ใหญ่ก็คือเจริญอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ จะเรียกว่าเป็นบทฝึกหัดสากลก็ได้ ในศาสนาฮินดูเขาก็ทำ ศาสนาพุทธเราก็ทำ ชาวอินเดียทั่ว ๆ ไปนั้นมีความรู้ในการเจริญอานาปานสติ เราจะเห็นว่าเวลาเขาไปไหว้พระ ถ้าเป็นคนมีการศึกษามีปัญญา เขาจะไปนั่งสงบใจนาน ๆ นั่งเจริญอานาปานสตินี่แหละ นาน ๆ ไปริมฝั่งน้ำอาบน้ำแล้วขึ้นมานั่งสงบใจ บางทีนั่งกลางแจ้งแดดเปรี้ยง ๆ ก็นั่งหลับตาอยู่ตั้งครึ่งชั่วโมง บางทีก็ไปนั่งใต้ต้นไม้ บางทีก็ไปนั่งในที่อื่นที่เงียบ ๆ อาตมาไปเที่ยวอินเดีย

เคยพบเคยเห็นแล้วก็นึกว่าเจ้านี่เข้าใจ รู้จักการฝึกทำใจให้เป็นสมาธิ เขารู้คุณของสมาธิว่าเกิดประโยชน์แก่ชีวิต

พวกเราก็ฝึกทำได้ เช่นว่ากลางคืนก่อนนอนก็นั่งตัวตรง ถ้านั่งมันปวดเข่าปวดขา นั่งเก้าอี้ก็ได้นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าสำคัญอยู่ที่ส่วนบนเท่านั้น คือให้ตัวตรงแล้วก็หายใจให้คล่องหลังไม่คู้ เมื่อนั่งตัวตรงแล้วก็หายใจเข้ายาว หายใจออกยาวเพื่อสร้างกำลังใจก่อนหลาย ๆ ครั้ง อย่างน้อยทำสักสิบครั้งหายใจเข้ายาวอัดไว้สักหน่อยหนึ่ง เมื่อยาวถึงที่สุด แล้วกลั้นไว้สักหน่อยหนึ่ง พอกลั้นไว้แล้วก็หายใจออก แล้วก็หายใจเข้าทำอย่างนั้น การทำอย่างนี้นอกจากประโยชน์ทางจิตใจแล้วยังเป็นประโยชน์แก่สุขภาพทางกายด้วย เป็นการผายปอดไปในตัว

เรื่องการผายปอดนี่เป็นประโยชน์แก่สุขภาพมาก เป็นเรื่องที่เราควรทำบ่อย ๆ ลัทธิโยคีก็ดี คำสอนในทางพระพุทธศาสนาก็ดี สอนคนให้หายใจลึก หายใจยาว แม้ตำราทางสรีรศาสตร์การแพทย์เขาก็แนะนำอย่างนั้น ว่าให้หายใจลึก ๆ หายใจยาว ๆ มันเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ยิ่งเราไปยืนกลางแจ้งหายใจยาว ๆ หลาย ๆ ครั้ง เป็นการล้างปอด

ของเรา ล้างประสาท ล้างสมอง ทำให้เกิดความสบาย นั้นเป็นเรื่องทางกายโดยเฉพาะ

ทีนี้ในทางจิตเรานึกคิดขณะหายใจ เช่น หายใจเข้า เรานึกว่าเราเป็นคนสงบ หายใจออกเรานึกว่าเราสงบ หายใจเข้าก็นึกว่าสงบ จิตใจมันก็สงบขึ้น เพราะเราบอกตัวเองว่าเราเป็นคนสงบ คนเรานี่บอกตัวเองในเรื่องใดมันก็เป็นอย่างนั้น ถ้าบอกในเรื่องร้อน มันก็ร้อนขึ้นเรื่อย ถ้าบอกในเรื่องเย็น มันก็เย็นลงไป ถ้าบอกในเรื่องเหลวไหลอื่น มันก็เป็นไปอย่างนั้น เพราะอำนาจความคิดนี่มันสร้างชีวิตของคน คนเราคิดอะไร มันก็เป็นอย่างนั้น ถ้าคิดเรื่องดี มันก็เป็นไปในทางดี ถ้าคิดในเรื่องเสียก็เป็นไปในทางเสีย คิดพยาบาท อาฆาต จองเวร มันก็เป็นไปตามอำนาจของความนึกคิดอยู่ตลอดเวลา มันหนีไม่พ้น

ให้จำไว้ว่า ชีวิตเกิดจากความคิดของเราเอง เราจึงต้องควบคุมความคิดของเราให้เป็นไปในทางดี เพราะฉะนั้น ในขณะที่หายใจเข้า เรานึกว่า เราเป็นคนสงบ หายใจเข้า เราเป็นคนสงบ หายใจออก จิตนึกอยู่ที่ลมเข้าลมออก อย่าไปนึกในเรื่องอื่นนอกไปจากนั้น ตลอดเวลาที่

เราทำอยู่ เราก็นึกอย่างนั้น เวลาท่านี้ต้องทำเป็นเวลา รักษาความเที่ยงตรงหน่อย สมมติว่าสามทุ่มเราทำ ก็ทำอย่างนั้นทุกคืน นั่งคืนหนึ่งสัก ๑๐ นาที แล้วก็เลื่อนไปสัก ๑๕ นาที แล้วก็เลื่อนไปอีกหน่อย ค่อยนานเข้า ๆ จนจิตใจสบายขึ้น ถ้าเราทำบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชินกับการทำอย่างนี้ เวลาใดมีเรื่องวุ่นวายใจ มีความไม่สงบเกิดขึ้น เราก็หลับตานั่งตัวตรงกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก ความคิดที่ไม่สงบมันก็หายไป ความวุ่นวายใจก็หายไป อารมณ์ร้ายต่าง ๆ ก็หายไป เพราะเราไม่ได้คิดถึงเรื่องนั้น เรามานั่งคิดถึงลมเข้าลมออกเสีย เรื่องนั้นมันก็หายไป อันนี้มันช่วยแก้ปัญหาของชีวิตได้ และเราอยู่ในโลกมันมีเรื่องที่มากระทบมาก ถ้าเรามีกำลังใจด้วยการฝึกแบบอานาปานสติไว้ก็จะช่วยได้

ที่สอนให้นี้มันเป็นแบบง่าย ๆ เราทำพอสมควรวันละเล็กละน้อย ถ้าวันไหนเราออกไปกลางทุ่งกลางนา ไปนั่งเงียบ ๆ เราก็นั่งทำ หรือเวลาว่างเราก็ทำ แม้นั่งอยู่ในสำนักงานเราก็ทำได้ ไม่มีอะไรจะทำเราก็นั่งกำหนดลมเสียหน่อย พักผ่อนทางใจ แม่บ้านก็ทำได้ทุกโอกาส แม่บ้านชาวธิเบต

แม้หุงข้าวก็สวดมนต์ อาบน้ำแกก็สวดมนต์ ไกวเปลลูกแกก็สวดมนต์ เดินแกก็สวดมนต์ อาตมาเห็นชาวธิเบตแล้วแกเป็นคนใจเย็นไม่ค่อยโกรธค่อยเคืองใคร สวดแต่มนต์ตลอดเวลา สวดจนจีนแดงไล่ออกนอกประเทศไป นั่นมันเรื่องการเมืองแต่ว่าจิตของชาวธิเบตเขาไม่วุ่นวาย เรื่องเฉพาะคนแล้วเขามีความสงบไม่ค่อยวุ่นวาย แดดร้อนฝนตกเขาใจเย็นสวดมนต์เรื่อย มันได้ประโยชน์ ทีนี้เราเอาไปฝึกไปใช้บ้าง เพื่อเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจ ให้อยู่ในสภาพที่สงบแล้วก็จะได้คิดอะไรต่อไป

สำหรับวันนี้พูดมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอจบไว้แต่เพียงนี้

ปาฐกถาธรรม ครั้งที่ ๗

ความรู้เกี่ยวกับการอบรม–บ่มปัญญา

ภิกขุ ปัญญานันทมุนี

แสดงประจำวันอาทิตย์ที่ ๓ กันยายน ๒๕๑๕
ณ วัดชลประทานรังสฤษฏ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาข้อธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟัง ตามสมควรแก่เวลา

ในวันอาทิตย์ก่อนได้กล่าวปาฐกถาในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติทางใจในด้านภาวนา เพื่อจะให้เราทั้งหลายได้เกิดความรู้ความเข้าใจ ในการที่จะรักษาจิตของตนให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนในชีวิตประจำวัน เพราะว่าเรื่อง

ของการรักษาจิตนี้เป็นเรื่องสำคัญ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า "*จิตฺตสฺส ทมโถ สาธุ*" *จิตที่ฝึกฝนแล้วย่อมดี* คือหมายความว่านำความสุขความเจริญมาให้แก่ผู้นั้น เราทุกคนมีจิตมีใจด้วยกันทั้งนั้น ถ้าหากว่าไม่ได้มีการฝึกฝนเสียเลย เราก็จะมีความยุ่งยากในชีวิตประจำวัน

บรรดาความยุ่งยากทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรานั้น ความผิดพลาดก็อยู่ที่ไม่ระวังรักษาจิตของตนนั่นเอง ถ้าเราหมั่นระวังรักษาไว้ ก็จะเป็นเหตุให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนไปได้ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติธรรมะในทางพระศาสนา เรื่องความสำคัญของการปฏิบัติจึงอยู่ที่การฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้มีสภาพที่เหมาะแก่การต่อสู้กับโลกนี้ การฝึกฝนอบรมจิตใจจึงเป็นหลักใหญ่เป็นหลักการสำคัญในทางพระศาสนา

เราผู้มานับถือพระศาสนา ถ้าการปฏิบัติมีแต่เรื่องให้ทาน เรื่องการรักษาศีลแต่ไม่ถึงขั้นภาวนา ก็เรียกว่ายังไม่ได้รับผลจากพระศาสนาเต็มเม็ดเต็มหน่วย ถ้าเราต้องการให้เกิดผลทางใจ ตามหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างถูกต้อง ก็ต้องก้าวหน้าต่อไปอีกหน่อยหนึ่ง

คือการฝึกฝนอบรมจิตใจของเราเอง ว่ากันโดยความจริงแล้ว เรื่องการปฏิบัติกิจในทางพระศาสนา แม้ในส่วนที่เป็นเบื้องต้น เช่น เรื่องทานเรื่องศีล ถ้าหากว่าเราทำให้ถูกหลัก ก็เป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจด้วยเหมือนกัน แต่ว่าส่วนมากไม่ได้ทำให้ถึงจุดนั้น มักทำกันสักว่าทำไปตามเรื่องที่ตนเคยกระทำ ไม่ได้รู้จุดหมายว่าเราทำสิ่งนั้นเพื่ออะไร

ถ้ารู้จุดหมายของการกระทำ เช่น การให้ทาน ก็เพื่อจะขูดเกลาจิตใจของเราให้สะอาด ปราศจากความตระหนี่หรือความเห็นแก่ตัว การรักษาศีล ก็เพื่อขูดเกลาจิตใจให้สะอาด ปราศจากการคิดเบียดเบียนบุคคลอื่นให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน แม้เรื่องการปฏิบัติในเรื่องอื่นก็มุ่งในจุดอย่างนั้น เช่น เรามาฟังธรรมปาฐกถาทุกวันอาทิตย์ ก็มีจุดมุ่งหมายก็เพื่อขจัดความโง่ความเขลา ที่เกาะจับอยู่ในใจของเรามาก่อนให้หมดไป เราจะได้มีความฉลาดแหลมคมในการดำรงชีวิต ในการที่จะต่อสู้กับภัยอันตราย อันจะเกิดขึ้นจากภายในตัวเราเอง

ภัยภายนอกแม้จะรุนแรง แต่ถ้าหากว่าภายในของเราไม่มีภัย เราก็ไม่ยุ่งยากนัก แต่ว่าถ้าเรามีภัยข้างใน เราก็เท่า

กับว่าเปิดประตูรับภัยข้างนอก ให้ภัยข้างนอกเข้ามาทำความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่เรา เพราะฉะนั้นเมื่อเราระวังไม่ให้ภัยข้างในเกิดขึ้นได้ ภัยข้างนอกก็ไม่เข้ามารบกวนได้ การระมัดระวังภัยข้างในไม่ให้รบกวนจิตใจนั่นแหละคือการปฏิบัติในทางจิตตามหลักพระพุทธศาสนาคือภาวนา ซึ่งได้กล่าวให้ญาติโยมได้ฟังมาเป็นลำดับ

ภาวนานั้นมี ๒ ประการ คือ สมถภาวนา การปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิ เกิดความสงบใจ เพื่อให้ใจของเราพร้อมที่จะใช้งานประการหนึ่ง

อีกประการหนึ่งก็คือวิปัสสนาภาวนา หมายถึงการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ชัดเรื่องนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ตามคำแปลของวิปัสสนาก็คือความรู้แจ้งเห็นจริงนั่นเอง

เราต้องการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น ตามที่มันเป็นจริง เพราะการรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น ๆ นั่นแหละ เป็นเรื่องที่จะขจัดความยึดถือที่ผิดในใจของเราได้ คนเราที่มีความยึดถือผิด ๆ ไม่ว่าในเรื่องอะไร เพราะไม่เข้าใจชัดในเรื่องนั้น ตามที่มันเป็นจริง

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนพุทธบริษัททั้งหลายว่า "*เธอทั้งหลายจงมองดูทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นจริง*" ทีนี้ที่เป็นจริงนั้นคืออะไร เราจะรู้จักความจริงของสิ่งอะไรได้ ก็ต้องอาศัยการคิดค้นในเรื่องนั้น เมื่อไม่มีการคิดค้นจะรู้จริงไม่ได้

การเรียนการศึกษาถ้าเพียงสักแต่ว่าเรียนเฉยๆ ก็จะไม่เกิดความเข้าใจชัดในสิ่งนั้น เพราะฉะนั้นถ้าเราไปศึกษาในข้อธรรมะอันเป็นบันไดแห่งความสำเร็จ ซึ่งเรียกในภาษาธรรมะว่า *อิทธิบาท ๔ ประการ อันเป็นที่ตั้งแห่งความสำเร็จในการปฏิบัติกิจทุกอย่าง* ไม่ว่าจะเป็นด้านกายหรือว่าด้านจิตใจ แต่ว่าท่านมุ่งในด้านจิตใจโดยเฉพาะ

หลักอิทธิบาท ก็ต้องมี ฉันทะ ความพอใจในเรื่องที่เราจะจัดจะทำนั้นเสียก่อน เมื่อมีฉันทะความพอใจ แล้วต่อไปก็ต้องมี วิริยะ ความเพียรไม่ท้อถอยในการประกอบกิจนั้นๆ ไม่กลัวต่ออุปสรรคข้อขัดข้อง เมื่อเราจะทำก็ต้องตั้งใจว่าเราจะทำให้สำเร็จเป็นประการที่สอง ประการที่สามก็คือ จิตตะ หมายความว่าเอาใจใส่ ไม่ทอดธุระในเรื่องนั้นๆ จะไปไหนจะทำอะไรก็นึกอยู่ในใจเสมอ ว่าเรามีหน้าที่ เรามี

กิจที่จะต้องทำ แล้วเราก็รีบมาสู่หน้าที่ที่เราจะต้องทำนั้นต่อไป ประการสุดท้ายซึ่งเป็นตัวการสำคัญของเรื่อง ท่านเรียกว่า วิมังสา หมายถึงการไตร่ตรองค้นคว้าหาเหตุหาผลในเรื่องนั้น เพื่อให้เข้าใจชัดเจนในเรื่องนั้นตามที่เป็นจริง

บันไดแห่งความสำเร็จทั้งสี่ประการนี้ ข้อสุดท้ายนี่แหละสำคัญที่สุด แม้ว่าเราจะมีฉันทะความพอใจ มีความเพียร มีการเอาใจใส่ แต่ถ้าขาดวิมังสา คือการไตร่ตรองค้นคว้าหาเหตุผลในเรื่องนั้นอย่างถูกต้องแล้ว ความสำเร็จของการกระทำก็ไม่เกิดความสมบูรณ์ขึ้นได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการไตร่ตรอง การไตร่ตรองค้นคว้าจึงเป็นหัวใจของการกระทำงานทุกประเภท คนที่มีการไตร่ตรองค้นคว้า ย่อมเกิดปัญญา เกิดความรอบคอบรอบรู้ในการปฏิบัติหน้าที่นั้นๆใน เรื่องการปฏิบัติกิจด้านภาวนาก็เช่นเดียวกัน จะต้องมีการศึกษาค้นคว้าอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้เกิดความเข้าใจชัดในเรื่องนั้น ๆ มากขึ้น

ถ้าเราศึกษาชีวประวัติของบุคคลที่เป็นพระอรหันต์ในสมัยก่อน ก็จะพบว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดกระทบท่านในชีวิตประจำวัน ท่านมักจะถือเอาเหตุการณ์นั้น ๆ ไปพิจารณา

แล้วก็ได้บรรลุสัจจธรรมในทางพระพุทธศาสนา ได้เห็นความจริงในสิ่งนั้นชัดเจนถูกต้อง เช่น พระรูปหนึ่งท่านชอบไปป่าช้า เพราะว่าการไปป่าช้านั้นเป็นการฝึกฝนจิตใจ ไม่ให้เกิดความขลาดความกลัวต่อสิ่งที่ไม่ควรกลัว สิ่งที่ไม่ควรกลัวก็คือกลัวผีนั่นเอง

เด็ก ๆ เราโดยมากมักจะกลัวผี การกลัวผีของเด็กนั้นก็เนื่องจากผู้ใหญ่พูดเรื่องผีให้เด็กฟังในรูปที่น่ากลัว เวลาเล่าเรื่องผีแล้วทำท่าหน้าตาน่ากลัว เท่ากับว่าประทับให้เกิดความกลัวขึ้นในใจของเด็ก เด็กจึงได้เกิดความกลัวในเรื่องอย่างนั้น ผู้ใดเป็นคนขี้กลัวผี ต้องหมั่นไปป่าช้า แต่ว่าไปกลางวันก่อน แล้วก็ค่อยไปพอตะวันลับเย็นลงไป พลบค่ำไปตั้งแต่ยังสว่างแล้วจนมืด ไปบ่อย ๆ ก็เกิดความเคยชินสามารถจะไปนั่งข้างที่เขาบรรจุศพได้ หรือไปนั่งข้างโลงผีที่มีผีอยู่ในนั้นก็ได้ ความกลัวไม่มี เด็ก ๆ ที่เป็นลูกสัปเหร่อที่อยู่ใกล้ป่าช้า มันไปวิ่งซ่อนหากันในที่เก็บศพ มันหากลัวผีไม่ที่มันไม่กลัวนั้น เพราะมันชินกับสิ่งเหล่านั้น อันนี้เพราะความเคยชินโดยแท้

พระในสมัยก่อนมักจะไปเยี่ยมป่าช้า ป่าช้าในสมัยก่อนมันน่ากลัวมากกว่านี้ เพราะเป็นป่ารก ไม่ค่อยสะอาดเหมือนสมัยนี้หรอก ป่าช้าเดี๋ยวนี้น่าเที่ยวคล้าย ๆ กับสวนสาธารณะ เพราะว่ามีสนามหญ้า มีดอกไม้ มีอะไร ๆ สวยงาม สมัยก่อนนั้นมันรกรุงรัง ท่านจึงมักจะไปดูซากศพ เวลาไปดูซากศพแล้วเอามานั่งพิจารณา แยกแยะศพนั้นออกเป็นส่วน ๆ คือนั่งพิจารณา เหมือนกับนั่งผ่าศพอย่างนั้นแหละ เหมือนนักเรียนแพทย์ทำการผ่าศพ เพื่อศึกษาสรีระร่างกาย แต่พระเรานี่ไม่ได้ผ่าศพเพื่อศึกษาอย่างนั้น ผ่าศพเพื่อให้เห็นว่าศพนั้นไม่มีอะไร มันมีแต่ส่วนประกอบที่รวมตัวกันเข้าแล้วก็ไหลไปตามอำนาจของการปรุงการแต่ง เมื่อหมดอำนาจการปรุงแต่งศพนั้นก็สลายไป เอามานั่งพิจารณาเรื่อยไป ๆ จนเกิดปัญญาเห็นชัดว่าตัวเรานี้ไม่มีอะไร หลงผิดไปยึดว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขาขึ้นมาเอง แล้วเกิดความทุกข์ ความเดือดร้อนด้วยประการต่าง ๆ ท่านก็ได้บรรลุด้วยการคิดเช่นนั้น

บางคนไปนั่งที่ตลิ่งริมแม่น้ำ เวลาน้ำไหลมามันเกิดฟองขึ้น เวลาเกิดฟองน้ำแล้วมันก็หายไป เกิดแล้วมันก็

หายไป ท่านนั่งดู ๆ ก็เกิดความคิดขึ้นว่า ฟองน้ำนี้เกิดขึ้นเพราะอาศัยการปรุงแต่งของกระแสน้ำที่ไหลมาเร็ว แล้วมากระทบอะไรเข้าจึงเกิดเป็นฟอง พอเกิดเป็นฟองแล้วมันก็ลอยไป พอลอยไปแล้วประเดี๋ยวฟองนั้นก็หายไป แล้วมันก็เกิดฟองใหม่แล้วมันก็ลอยไปหายไป ท่านก็เอาภาพนั้นแหละมาพิจารณาในที่สงบ ผลที่สุดก็ได้รู้แจ้งเห็นจริง

นางภิกษุณีนั่งดูไฟที่กำลังต้มน้ำ ไฟที่ต้มน้ำมันลุกโพลงขึ้น แล้วบางทีมันก็มอดลงไป เอาไม้ฟืนไปซนไฟเข้าใส่ให้เรียบร้อย ไฟก็ลุกโพลงขึ้น แล้วมันก็มอดลงไป เมื่อนั่งดูไป ๆ ก็เกิดความคิดขึ้นว่า ไฟเหมือนกับชีวิต ชีวิตเหมือนกับไฟ ร่างกายเหมือนกับกองไฟ กองไฟเหมือนกับร่างกาย เอามาเปรียบเทียบพิจารณา พิจารณาติดต่อกันไปตลอดเวลาไม่ขาดสาย ก็ได้มองเห็นความจริงว่า ชีวิตมีเกิดมีดับ เห็นความเกิดความดับของร่างกาย เลยไม่มีความยึดมั่นถือมั่น

บางองค์เดินไปกลางแดดอันร้อนจัด คนเราอยู่กรุงเทพ ฯ ไม่เคยเดินกลางแดดร้อนจัดในกลางทุ่ง เดินกลางแดดในทุ่งนี่มันเห็นภาพหลอก คือเขาเรียกว่า พยับแดด พยับแดดนี่เรามองเห็นแต่ไกลระยิบระยับ บางทีก็เห็นเป็นภาพ

อะไรต่าง ๆ แล้วมันก็หายไป เข้าใกล้แล้วมันก็หายไป เหมือนกับว่าผีหลอกกลางวันอะไรอย่างนั้นแหละ คนไม่เคยเดินในทุ่งกว้างไม่รู้ ถ้าเคยอยู่ในทุ่งนี่รู้ตามหลักนี้ พยับแดดที่เรามองเห็นนั้น เห็นมันเกิดขึ้นแล้วก็หายไป ท่านเดินไปก็เห็นในรูปอย่างนั้นท่านก็นำมาพิจารณา ผลที่สุดก็มองเห็นว่าไม่มีอะไรที่เป็นสาระเป็นแก่นเป็นสารในชีวิต มันมีแต่เรื่องเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเท่านั้นเอง ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วก็ดับไปเท่านั้นเอง หาสาระแก่นสารในเรื่องนั้นมิได้ ท่านมองเห็นความจริงอย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่น อันนี้เป็นตัวอย่างที่มีมาในสมัยก่อน ๆ ที่ได้บรรลุความจริงอย่างนั้น

แม้คนเราในสมัยนี้ บางทีก็ประสบกับความจริงแล้วความจริงนั้นก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ เช่นเคยทำอะไรที่เป็นเรื่องเหลวไหล ไม่ดีไม่งาม แต่ได้มาพบสิ่งอันเป็นเครื่องกระทบใจอย่างแรงเข้า เกิดความสำนึกขึ้นมาเปลี่ยนจิตใจมาจากเรื่องนั้นๆได้ เช่นบางคนเป็นคนชอบสนุกชอบเที่ยว กินดื่มสนุกสนานบ่อย ๆ ทีนี้มาเกิดมีปัญหาขึ้นในครอบครัว เช่นคนที่รักตายจากไป ลูกน้อยตายจากไป หรือ

ภรรยาตายจากไป มาฟังพระธรรมเทศนาในงานศพ เกิดความรู้สึกตัวมองเห็นชีวิตที่ผ่านมา ว่าเป็นเรื่องที่น่าเกลียดไม่น่ารักอะไร แล้วก็เกิดความรู้สึกว่าเราจะตาย เหมือนกับที่ภรรยาของเราตาย เราจะมัวหลงใหลเพลิดเพลินกับสิ่งเหล่านั้นอยู่ทำไม เราควรจะใช้ชีวิตที่เหลือให้เป็นประโยชน์ดีกว่า แล้วก็เปลี่ยนชีวิตเข้าหาความงามความดี ตั้งหน้าประพฤติธรรมต่อไป อันนี้เป็นตัวอย่าง

ในเรื่องนิทานเซ็นก็มีคนขี้เมา ขี้เมาเต็มที่ ครั้นได้มาพบกับอาจารย์กุโดที่สอนธรรมะ อาจารย์พูดให้ฟังเพียงไม่กี่คำ คือพูดว่า *"คิดดูให้ดีร่างกายนี้มันเปลี่ยนแปลงไปสู่ความแตกดับทุกลมหายใจเข้าออก ถ้าเราไม่รีบใช้มันให้เป็นประโยชน์ มันจะมีราคาที่ตรงไหน"* คำพูดสั้นๆเพียงเท่านี้ทำให้นายขี้เมาคนนั้นคิด คิดตลอดเวลา เดินตามหลังอาจารย์คิดไปตลอดทาง ผลที่สุดก็เปลี่ยนแปลงจิตใจ สารภาพกับอาจารย์ว่าผมไม่กลับบ้านแล้ว จะเดินทางไปกับอาจารย์ด้วย อาจารย์ถามว่า เธอจะไปทำอะไร เขาก็บอกว่าจะไปบวช เป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา จะได้ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่นี้ ให้เป็นประโยชน์แก่ตนแก่ท่านต่อไป อาจารย์ก็ตอบว่า ตกลง แล้วก็พาไปบวช

อันนี้เป็นเรื่องตัวอย่างให้เห็นว่า สิ่งที่เราได้ประสบพบเห็นในชีวิตประจำวันนั้น มันเป็นครูอยู่ในตัว เป็นบทเรียนอยู่ในตัวที่จะสอนเราอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเราโดยมากไม่ค่อยได้รับบทเรียนนั้น ไม่เอามาสอนตัวเอง คือไม่คิดนึกนั่นเอง เลยไม่ได้ปัญญา

เราเล่นต้นไม้เล่นกล้วยไม้ เล่นกุหลาบอะไรต่าง ๆ สิ่งที่เราเล่นอยู่ทุกวันทุกเวลานั้น มันก็มีธรรมะเป็นข้อเตือนจิตสะกิดใจอยู่ตลอดเวลา สนามหญ้าเขียวสดในบ้านของเราเราก็ปลูกต้นไม้ต่าง ๆ ไว้ เราคงเคยเห็นใบไม้มันหล่นเต็มสนามแล้วก็ให้เด็กหรือคนใช้ไปกวาดมันทิ้งเสีย คนที่ไปกวาดขยะกวาดทุกวัน แต่ไม่มีอะไรเกิดขึ้นในใจ

ถ้าเป็นคนที่มีการศึกษาธรรมะ เมื่อไปกวาดใบไม้แห้งก็ย่อมจะเกิดความคิด เกิดความคิดขึ้นว่า ใบไม้นี้เมื่อก่อนมันเป็นใบไม้อ่อน แล้วเป็นใบแก่ แล้วก็เป็นเหลือง แล้วก็ร่วงลงกองอยู่ที่สนามหญ้า จนเราต้องกวาดไปทิ้ง เมื่อเกิดคิดอย่างนั้นขึ้นมา ก็เอามาเปรียบเทียบกับตัวเอง ว่าสมัยหนึ่งเราเป็นเด็กน้อยนอนในเบาะ แล้วต่อมาก็เติบโตขึ้นมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ เวลานี้อายุเท่าใดแล้ว อยู่ในสภาพ

ใบไม้เหี่ยวใบไม้เหลือง ไม่เท่าใดก็จะร่วงลงไปนอนอยู่ในหีบศพ ถ้าคิดขึ้นมาอย่างนี้ก็จะเกิดความสลดใจ แล้วก็จะได้กลับจิตกลับใจเข้าหาความงามความดีได้

อาจารย์บางท่านเมื่อจะสอนศิษย์ ก็บอกว่าเธอไม่ต้องทำอะไร ไปกวาดใบไม้แห้งทุกวัน ๆ ก็แล้วกัน กวาดแล้วรุ่งขึ้นท่านก็ถามว่าพบอะไรบ้าง ลูกศิษย์ก็ไม่บอกว่าพบอะไร ถ้าบอกก็บอกว่าไม่เห็นมีอะไรกวาดไปเรื่อย ๆ ท่านก็บอกว่ากวาดต่อไปอีก กวาดเรื่อยไปจนกว่ามันจะพบสักอย่างหนึ่งแก่ก็กวาดเรื่อยไป บางทีก็ไปพบเศษสตางค์ที่คนมาเที่ยวทำหล่นไว้ ก็เอาไปให้อาจารย์ อาจารย์บอกว่า สตางค์นั้นมันไม่มีประโยชน์อะไร ขว้างมันไปเสีย ให้กวาดต่อไป กวาดเรื่อยไป กวาดเรื่อยไป วันหนึ่งวางไม้กวาดนั่งลงแล้วนึกตรึกตรองเลยได้พบความจริง นำความจริงนั้นไปบอกกับอาจารย์บอกว่า ผมกวาดมาตั้งเดือนหนึ่งแล้วเพิ่งพบในวันนี้เอง ท่านถามว่าพบอะไร เขาก็บอกว่าสิ่งทั้งหลายมันไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อาจารย์ก็บอกว่ากวาดต่อไป ที่พบนั้นมันเล็กน้อยยังไม่พอ คนนั้นก็ต้องกวาดขยะต่อไป

เรื่องอย่างนี้เป็นตัวอย่าง คือว่าคนเรานี่ ทำอะไรต้องพิจารณาเพื่อให้ได้ความจริง เล่นดอกไม้อย่าเล่นแต่เพียงให้มันเพลินใจ แต่ว่าเล่นเพื่อศึกษาความจริงจากดอกไม้ เล่นกล้วยไม้ก็เพื่อศึกษาความจริงจากกล้วยไม้ในแง่ธรรมะ ปลูกกุหลาบใส่กระถางวางไว้เชิงบันได ก็ต้องดูกุหลาบเพื่อให้เกิดธรรมะ อะไร ๆ ที่มีรอบ ๆ ตัวเรานั้น เราต้องมองเพื่อให้เห็นธรรมะ

เห็นธรรมะก็คือเห็นความจริง ผู้ใดเห็นความจริงเห็นธรรมะ ผู้นั้นเห็นพระพุทธเจ้า เหมือนคำที่พระองค์ตรัสกับพระวักกลิ ว่า "*โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ โส มํ ปสฺสติ*" ว่า "*ดูก่อน วักกลิ ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นตัวเราตถาคต ผู้ใดไม่เห็นธรรม ผู้นั้นไม่เห็นเรา*" อันนี้แหละคือตัวปัญญา ถ้าเราเห็นธรรมะ คือเห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนั้นก็ดีเห็นความทุกข์ ของสิ่งนั้นก็ดี เห็นความเป็นอนัตตา ความไม่มีตัวมีตนของสิ่งนั้นก็ดี ก็เรียกว่าเราได้เห็นธรรมะ เมื่อเห็นแล้วก็ยังจะต้องคิดต่อไปพิจารณาต่อไป เพื่อให้สิ่งนั้นมันเกิดความแคล่วคล่องว่องไว เวลาเราไปมองสิ่งอื่นก็จะได้เกิดเปรียบเทียบให้เห็นประจักษ์ว่า มัน

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ของทุกอย่างเหมือนกันไม่มีการแตกต่างกัน

คนเราเมื่อเห็นอะไรเหมือนกันเมื่อใดแล้ว ก็สบายที่สุดในชีวิตละ ที่เรียกว่าสบายนั้นเพราะอะไร เพราะว่าเราเห็นอะไรมันเหมือนกัน คนเราที่เป็นทุกข์มีความเดือดร้อนในจิตใจ มันเดือดร้อนเพราะอะไร ขอบอกว่า เดือดร้อนเพราะเรามองเห็นอะไรมันไม่เหมือนกัน ยังเห็นความแตกต่างกัน เช่นความแตกต่างของคนนี่ เราเห็นมันแตกต่างกันอย่างไร เห็นว่าเป็นหญิงเป็นชาย เป็นหนุ่มเป็นสาวเป็นผู้เฒ่าเป็นผู้แก่ เห็นว่าสวยว่าไม่สวย เห็นดอกไม้ก็ไม่เหมือนกัน ต่างกันไปหมด เพราะเห็นอะไรแตกต่างกันนี่แหละจึงเกิดกิเลส เป็นเหตุให้รักในบางครั้ง ชังในบางคราว ลุ่มหลงมัวเมาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ ก็เพราะมองเห็นสิ่งเหล่านั้นมันแตกต่างกัน จึงเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นวายใจ

ในแง่ธรรมะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอน ให้เรามองอะไรๆเห็นเป็นสิ่งเดียว ไม่เห็นเป็นสอง ไม่เห็นเป็นคู่ แต่ให้เห็นเป็นเรื่องเดียว ปัญญาที่มองเห็นอะไรๆเป็นอันเดียวกันนี่แหละ เป็นจุดหมายสำคัญอันหนึ่งในทางพระ-

พุทธศาสนา เพราะถ้าเราเห็นอย่างนั้นแล้วมันเหมือนกัน ขออภัยเถอะถ้าจะพูดว่า สุนัขขี้เรื้อนกับนางสาว ที่ประกวดนางงามได้แล้ว มันเท่ามัน แล้วมันก็ไม่วุ่นวายหรอก มนุษย์เรานี่จิตใจมันสงบมันไม่ยุ่ง เพราะอะไรมันเหมือนกัน

ที่ว่าเหมือนกันนั้น เหมือนกันในลักษณะที่เรียกว่า สามัญ คือว่าลักษณะธรรมดาของสิ่งเหล่านั้น ลักษณะสามัญหรือธรรมดาของสิ่งเหล่านั้น มันคืออะไร คือความไม่เที่ยง เรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง คือความ เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา คือความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ชาวไทยเราทั่ว ๆ ไปนี่จำได้คำเหล่านี้ จำกันมานานแล้วเราจึงพูดว่า อนิจจา อนิจจา คำที่พูดว่า อนิจจา ก็พูดตามหลักนี้แหละ

เห็นอะไรมันวุ่นวายมันยุ่ง แล้วเราก็พูดว่า พุทโธ่ อนิจจา พุทโธ เราไม่ว่า เราว่า พุทโธ่ กลายเป็นเติมไม้เอกเข้าไป บางคนหนักไปกว่านั้น กลายเป็นพัทโธ่ไปเสียเลย อันนี้มันแผลงเกินไป ที่แผลงนั้นไม่ใช่อักขระวิธีอะไร แผลงด้วยอำนาจโมโหโทโสเท่านั้นเอง พุทโธกลายเป็น พัทโธ่ แล้วอนิจจังก็กลายเป็นอนิจจาไป อนิจจา พุทโธ่ อะไร อย่างนี้เป็นต้น

คำที่เราเปล่งออกมาว่า อนิจจานั่นเป็นการเลียนแบบเอาตามอย่างที่คนอื่นเขาพูด แต่ไม่ได้พูดด้วยความรู้สึกว่าสิ่งนั้นมันเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยงอะไรหรอก แต่ถ้าเมื่อใดเราพูดโดยประจักษ์ใจ เห็นว่ามันไม่เที่ยง เมื่อนั้นก้าวเข้าสู่คลองแห่งธรรมะแล้ว และเมื่อเราหล่นลงไปในคลองแล้ว มันก็พาเราเรื่อยไป จนกระทั่งถึงฝั่งคือพระนิพพานได้ เพราะฉะนั้นคนไทยเราทั่วไปจึงจำคำเหล่านี้ได้ ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหล่านี้เป็นต้น เราพูดกันบ่อย ๆ

สิ่งที่เรียกว่า อนิจจัง นั้น หมายถึงว่า ไม่เที่ยง ทุกขัง ก็คือเป็นทุกข์ อนัตตา ก็คือ ความไม่มีตัวตน อันนี้เป็นหลักสำหรับให้เราได้พิจารณาเปรียบเทียบในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง มองอะไร ๆ ก็มองตามทัศนะนี้ คือมองในแง่ว่ามันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันเป็นสุข หรือว่ามันเป็นทุกข์ มันมีตัวมีตนที่แท้หรือว่าไม่มีตัวตนที่แท้จริง เอาหลักทั้งสามประการนี้เป็นมาตรฐาน สำหรับที่จะพิจารณาอะไรๆ ทุกอย่าง

ตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายได้สัมผัสถูกต้องสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ตาม เราก็ต้องถามในแง่ธรรมะว่า มันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันเป็นสุข หรือว่าเป็นทุกข์

มันมีตัวตนที่แท้ หรือว่าไม่มีตัวตนที่แท้ ให้ตั้งปัญหาถามในเรื่องนั้น ๆ เอาหลักนี้เข้าไปสอบไปทาน เพื่อจะได้เป็นหลักสำหรับพิจารณาให้เห็นชัด ตามที่มันเป็นอยู่จริง ๆ เพราะความจริงของสิ่งเหล่านั้นมันก็ไม่เที่ยงอยู่นั่นแหละมันเป็นทุกข์อยู่ตามสภาพของมันนั่นแหละ แล้วมันก็เป็นอนัตตาอยู่ตามสภาพเช่นเดียวกัน หากแต่ว่าเรามองไม่เห็นตามที่มันเป็นจริง

ที่มองไม่เห็นตามที่เป็นจริง นั้นเพราะอะไร เพราะว่าสิ่งเหล่านั้น มันมีมายา มีเครื่องปกคลุมหุ้มห่อ ทำให้เรามองทะลุมันไม่ได้ คล้ายกับม่านหนา ๆ ที่เขากั้นไว้ ข้างในม่านมีอะไรบ้างเราก็ไม่รู้ เพราะม่านนั้นมันสีดำแล้วก็หนาด้วย แม้มีไฟสว่างอยู่ข้างใน เราก็มองไม่เห็นว่าหลังม่านนั้นมีอะไร สิ่งที่เป็นมายามันก็คล้ายกับม่านบังอย่างนั้นแหละ ตาเรามองทะลุสิ่งนั้นไปไม่ได้ เราก็เห็นภาพมายา ที่มีการปรุงการแต่งด้วยอำนาจของวัตถุมีประการต่าง ๆ แล้วเราก็ไปหลงติดอยู่ในภาพอันเป็นมายานั้น เพลิดเพลินมัวเมาอยู่ในสิ่งนั้น ๆ ก็ความเพลิดเพลินมัวเมาในภาพมายา สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่สังคมเท่าใด ปัญหาบุคคล ปัญหาครอบครัว ปัญหาส่วนรวมต่าง ๆ ก็เพราะหลงภาพมายาเหล่านี้นั่นเอง

สมมติว่าเราเป็นผู้ชาย แล้วเราก็ไปหลงใหลในสิ่งที่เรียกว่ากาม ความหลงใหลในเรื่องกามนั้น เกิดเพราะอะไร เพราะเราไปเห็นสิ่งที่เป็นมายา แล้วก็นึกว่านั่นคือของแท้ นั่นเป็นของจริง ไม่ได้มองให้ทะลุลงไปถึงเนื้อแท้ ก็หลงติดอยู่ในสิ่งนั้น มัวเมาอยู่ในสิ่งนั้นตลอดเวลา เป็นเหตุให้เกิดความกระทบกระเทือน เป็นต้นว่า คนมีครอบครัวแล้ว แต่ไปหลงมัวเมาในคนอื่น มันก็มีปัญหาขึ้น ทำให้เจ้าของเดิมมีความทุกข์ความเดือดร้อน อันนี้เป็นตัวอย่างที่เห็นง่าย ๆ บางทีกระทบกระเทือนถึงการบ้านการเมือง เช่นผู้นำของประเทศไปหลงสิ่งที่เป็นมายา ก็เป็นเหตุให้ปฏิบัติงานผิดพลาดเสียหาย ตกเป็นทาสของคนอื่นชาติไป เพราะหลงใหลในสิ่งที่เป็นมายานี้ก็ได้

มนุษย์เราเข้าใจในเรื่องอย่างนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อต้องการใคร เอามาไว้ในอำนาจของตัว ต้องการจะยึดจิตใจของบุคคลนั้น ๆ เอามาไว้ในกำมือ เขาก็เอาสิ่งที่เป็นมายานั่นแหละไปหลอกคนนั้น ถ้าคนนั้นเป็นผู้มีตา แต่ไม่มีแววไม่มีปัญญาที่จะมองเห็นอะไรให้ชัดเจนถูกต้อง ก็เลยไปหลง

ติดภาพอันเป็นมายานั้น หลงอย่างชนิดที่เรียกว่า ลืมหูลืมตาไม่ขึ้น เพราะมายามันบังดวงตา มันมองอะไรไม่เห็น เมื่อเป็นเช่นนั้น คนนั้นก็ตกอยู่ในอำนาจของผู้เป็นเจ้าของมายานั้น จะใช้อะไรก็ได้ จะบังคับให้ทำอะไรก็ได้ ชีวิตก็ตกต่ำไม่มีราคาไม่มีความหมาย ภาพมายาทั้งหลายนั้น จึงเป็นภัยแก่คนผู้มองที่ไม่มองให้มันทะลุเข้าไป

ถ้าบุคคลใดพยายามเพ่งมอง เพ่งด้วยปัญญา การเพ่งการมองนั้นมันเกิดปัญญา เกิดความรู้ความเข้าใจ เราก็มองให้มันทะลุสิ่งนั้นเข้าไป เวลามองอะไร เราก็ต้องตั้งปัญหาว่า *สิ่งนั้นคืออะไร เนื้อแท้มันเป็นอย่างไร มันเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เที่ยงหรือไม่เที่ยง มีอะไรที่เป็นสาระหรือไม่มีสาระ* ในเรื่องรูปก็ต้องมองอย่างนั้น เสียงที่เราได้ยินได้ฟังก็เหมือนกัน

เสียง นี่ เป็นมายาแท้ ทีเดียว เพราะมันเกิดขึ้นจากการปรุงการแต่ง เช่น เสียงดนตรีที่เราฟังว่าไพเราะ เสียงดนตรีเกิดขึ้นได้เพราะอะไร ก็เพราะมีของสองสิ่งสามสิ่งมารวมกระทบกันเข้า เช่น เสียงระนาดดังก็เพราะมีไม้

ไม้สองอันมากระทบกัน เคาะให้เป็นจังหวะตามที่โลกสมมติ แล้วก็กลายเป็นเพลง มันไม่ได้เกิดขึ้นก่อนไม้กระทบ แต่มันเกิดภายหลังที่ไม้กระทบแล้ว พอยกไม้ขึ้นเสียเสียงก็ไม่มี อันนี้คือมายาโดยแท้ในเรื่องเสียง เสียงไวโอลิน เสียงแตร เสียง อะไร ๆ ทุกอย่าง มันเกิดขึ้นจากการปรุงแต่งทั้งนั้น รูปมองเห็นยาก เสียงมองเห็นง่ายกว่า

เพลงดนตรีที่เราฟังนี่ มองเห็นง่าย ว่ามันเกิดจากการปรุงแต่ง ถ้าไม่มีการปรุงแต่งมันเกิดขึ้นไม่ได้ ปี่วางอยู่เฉย ๆ มันจะมีเสียงขึ้นได้อย่างไร ต้องมีคนเป่า เป่าเฉย ๆ มันก็ไม่ได้ความ ต้องมีนิ้วไปกดรูนั่นเปิดรูนี่ ปิดรูนี้เสียงมันก็ดังไปได้ เสียงขลุ่ยเสียงปี่เสียงอะไรต่าง ๆ เกิดจากการผสมทั้งนั้น ถ้าหากว่าเราฟังไปพิจารณาไป เราก็ไม่หลงในเสียงนั้น ไม่ติดในสิ่งที่เป็นมายา แต่ว่าเราฟังอย่างคนมีศิลปะ มีศิลปะในแง่ของเสียง คือเราฟังแล้วรู้ว่าเสียงนี่มันขึ้นเพราะอะไร มันลงเพราะอะไร มันดังเพราะอะไร มันค่อยเพราะอะไร จังหวะอย่างนั้นเกิดขึ้นเพราะอะไร เราฟังด้วยปัญญา ฟังด้วยการนึกการคิดตรึกตรองตลอดเวลา จิต

ก็จะไม่ติดอยู่ในเสียงนั้น เพลงที่เขาร้องก็เหมือนกัน ถ้าเราฟังด้วยปัญญา ฟังพิจารณาตลอดเวลา เสียงนั้นก็ไม่มีพิษสง เพราะใจของเรากำลังใช้ปัญญาอยู่รับฟังสิ่งนั้น คนที่หลงใหลในเสียงนั้น เพราะฟังด้วยโมหะ ฟังด้วยความยึดถือ ฟังด้วยความเข้าใจผิดในเรื่องนั้น จึงได้หลงในเสียง

รสอาหารที่เกิดขึ้นกระทบลิ้น อันนี้ก็เห็นได้ง่ายว่าเป็นมายาโดยแท้ รสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม รสอย่างนั้น รสอย่างนี้ มันเกิดเพราะอะไร เพราะการปรุงแต่งของอะไร ๆ หลายอย่างมารวมกันเข้าที่เราเรียกว่า สลัด นั่นมันมีอะไรบ้าง ลองแยกออกไปดู ในสลัดมีผักกาด มีน้ำมันสลัด มีอ้ายนั่น มีอ้ายนี่ เติมกันใหญ่ หลายเรื่องหลายประการ เกิดเป็นสลัดหนึ่งจานขึ้นมาได้ แกงอย่างหนึ่งก็มีเครื่องเยอะแยะ ใส่พริกบ้าง ใส่ตะไคร้บ้าง ใส่ข่า ใส่ขิง ใส่กระวานกานพลู บางแกงก็ใส่เครื่องเทศมากมาย ปนกันลงไปแล้วก็เกิดรสอันหนึ่งขึ้น คนใดกินอะไรมาบ่อย ๆ ก็ติดในรสนั้น สุดแล้วแต่คนนั้นจะเกิดอยู่ภาคไหน อยู่เมืองไหน อยู่ประเทศไหน ก็ติดในรสอาหารอย่างนั้น

การติดในรสอาหารนี้ก็เพราะไม่ได้พิจารณา ว่ารสนั้นมันจริงหรือเปล่า ถ้าเราได้พิจารณาแยกแยะรสนั้นออกไป ไปดูเครื่องแกงที่เขาเอามาปรุง ลองอ่านตำราทำกับข้าว ไม่ใช่อ่านเพื่อให้รู้วิชาทำกับข้าว แต่เราอ่านตำราทำกับข้าวเพื่อเจริญวิปัสสนา เพื่อศึกษาธรรมะจากตำรากับข้าว เราก็จะรู้ว่า เขาให้เชื่อว่าแกงอย่างนั้น แล้วเราดูว่ามีอะไรเป็นเครื่องประกอบบ้างที่มันเกิดแกงชื่อนั้นขึ้นมา ชื่อของแกงนั้นมันเป็นคำสมมติเท่านั้นเอง ว่าชื่อนั้นชื่อนี้ บางทีชื่อเสียสวยเทียว เช่นตะโพกสีดา พระรามลงสรง อะไรต่ออะไรก็ไม่รู้ ชื่อหรูหรากินไปกินมาก็ถั่วดำเท่านั้นเอง ไม่มีอะไร ให้ชื่อพระรามลงสรงเสียสวยเลย ส่วนตะโพกสีดาก็ขาไก่นี่เอง ไม่มีอะไร เอามาตั้งชื่อให้หรูหราเพื่อหลอกคนกินเท่านั้นเอง คนได้ยินชื่อแล้ว อ้ายนี่กูยังไม่เคยกิน พอไปสั่งซื้อมา อ๋อ อ้ายนี่เองกินมาไม่รู้เท่าไรแล้ว แต่พอรู้ว่าอ้ายนี่เองเสียเข้าไปตั้งยี่สิบสามสิบบาทแล้ว ได้ปัญญามาตัวหนึ่งเสียเงินไปห้าสิบหกสิบ อย่างนี้เป็นต้น เขาตั้งชื่อหลอกเรา ให้มันชื่อแปลก ๆ

คนเรามันติดชื่อติดยี่ห้อ จะซื้อข้าวซื้อของก็ต้องยี่ห้อนั้นยี่ห้อนี้ ถ้าเขาติดว่าทำในประเทศไทย ไม่ดี ถ้าติดชื่อเมืองนอก แม้จะทำในประเทศไทย อ้ายนี่ใช้ได้ หลอกตัวเอง ไม่ใช่เรื่องอะไร ผ้าขนหนูทำในเมืองไทยขายไม่ดี พอติดยี่ห้ออื่นเข้า ขายเป็นเทน้ำเทท่า เป็นอย่างนี้ ผู้บัญชาการเรือนจำบางขวางคนก่อนโน้น ตายไปแล้ว เคยเล่าให้ฟังว่าสมัยนั้นนักโทษทอผ้าขนหนูขาย ขายแล้วบอกว่า ทำในเรือนจำบางขวางนี่ ขายไม่ออก เอาไปกองขี้ฝุ่นจับเกลอะตลอดเวลา เลยจึงคิดว่าจะทำอย่างไรจึงจะขายดี ทับยี่ห้อต่างประเทศเข้าให้ขายเกลี้ยงตลาดเลยทอไม่ทัน เรื่องมันเป็นอย่างนี้ อันนี้ก็ไม่ใช่เรื่องอะไรหรอกติดในสิ่งที่เป็นมายาในเรื่องที่สมมติเท่านั้นเอง เราก็ไปติดอยู่ในสิ่งนั้น

รสอาหารก็เช่นเดียวกัน เราติดในรสนั้นรสนี้ บางคนติดจนเป็นทุกข์ วันไหนไม่ได้รสอย่างนั้นแล้วก็เป็นทุกข์วุ่นวายใจ ดุคนนั้น ว่าคนนี้ แม่ครัวทำไม่ถูกปาก ความจริงมันถูกทุกคำ แต่ว่ารสมันไม่ชอบเท่านั้นเอง แล้วก็บ่นจู้จี้ไปตาม ๆ กัน อันนี้คือความทุกข์อันเกิดขึ้นจากการติดใน

รสอาหาร สิ่งอื่นอีก เช่นว่าสิ่งที่เราสัมผัสถูกต้อง ก็เช่นเดียวกันมันก็เป็นเรื่องที่เรียกว่า การปรุงการแต่ง เมื่อสิ่งหนึ่งอยู่ ณ ที่หนึ่ง อีกสิ่งหนึ่งอยู่ ณ ที่หนึ่ง มันไม่ได้มาเจอกันเข้าก็ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่พอมารวมตัวกันเข้าก็มีอะไรเกิดขึ้น อันนี้เราเห็นได้ว่าการปรุงการแต่งโดยแท้ แล้วจะไปยึดถืออะไรในเรื่องนั้นให้มันมากมายเกินไป

เราควรจะหมั่นพิจารณาในแง่ว่า ไม่มีอะไรที่เป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา เอาหลักนี้แหละมาพิจารณาบ่อย ๆ เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น ๆ ในบ้านของเรามีสิ่งที่เรียกว่าสอน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่ตลอดเวลา จะดูที่ไหนก็ได้ ดูที่ไฟฟ้า ดูที่พัดลม ดูที่อะไร ๆ ที่มันมีอยู่ในบ้านของเรา ดูไปเถอะ มันไม่พ้นกฎเกณฑ์เหล่านี้ มันมีความเป็นอนิจจัง มีความเป็นทุกข์ มีความเป็นอนัตตาอยู่ตลอดเวลา หากแต่เราไม่มองเท่านั้นเอง

พูดให้แคบเข้ามา ในตัวเราแต่ละคน พระผู้มีพระ-ภาคตรัสบอกว่า *อะไร ๆ มันก็มีอยู่ในตัวเรานี้ทั้งนั้น ในกายที่ยาววาหนาคืบนี้ มันมีพร้อมทุกอย่าง ความทุกข์*

มันก็อยู่ในนี้ เหตุให้เกิดทุกข์มันก็อยู่ในนี้ ความดับทุกข์ได้มันก็อยู่ในร่างกายนี้ การปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ก็ต้องอาศัยร่างกายนี้ รวมความว่าความทุกข์ก็อยู่ในตัวเรา ความดับทุกข์ได้มันก็อยู่ในตัวเรา แต่ว่าเราเคยคิดบ้างหรือเปล่า เคยมองมันบ้างหรือเปล่า แล้วเคยตั้งปัญหาถามในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กับเรื่องตัวเราบ้างไหม

เราแต่งหน้าทุกวัน ดูกระจกทุกวัน เราแต่งเพื่อศึกษาธรรมะบ้างหรือเปล่า อาบน้ำเพื่อศึกษาธรรมะบ้างหรือเปล่า แล้วเมื่อเราทำอะไรซึ่งเป็นกิจประจำ ขออภัยเช่นเข้าไปถ่ายของไม่ดีออกจากตัว เราเคยคิดอะไรบ้าง เคยนึกในแง่ธรรมะบ้างหรือไม่ ความจริงเวลานั้นนั่งคนเดียว ใจสงบอยู่ในห้องไม่มีอะไรรบกวน มันน่าจะคิดอะไรบ้างเหมือนกัน ถ้าเราคิดในเวลานั้น เราจะมองเห็นปฏิกูลสัญญา คือเห็นความไม่สะอาดของร่างกาย ว่าร่างกายของเรานี้ไม่สะอาด

อาบน้ำเราก็เห็นความไม่สะอาด เวลาไปกรุงเทพ ฯ กลับมาทีไร อาตมาสังเกตในห้องน้ำ พอกลับมาถึงก็อาบน้ำ น้ำที่ไหลออกไปจากตัวนั้นดำทีเดียว ดำเหมือนกับน้ำคล้ำ

ถามตัวเองว่าทำไมมันจึงดำ เพราะว่ามันติดไอเสียจากรถยนต์ที่มันพ่นในกรุงเทพ ฯ มันจับตามผิวหนัง เวลาอาบน้ำแล้วมันก็ดำทุกที ถูสบู่แล้วก็น้ำดำ แต่ถ้าอยู่วัดเฉย ๆ อยู่ในห้องไม่ไปไหน แม้เหงื่อจะออกท่วมตัว ไปนั่งอาบน้ำ มันก็ไม่ดำอย่างนั้น ก็ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมาว่า อ๋อสิ่งทั้งหลายนี่มันจรมาทำให้เราแปดเปื้อนกาย ใจเรานี่ก็เหมือนกัน สิ่งที่ทำให้ใจแปดเปื้อนนั้น มันมาจากข้างนอก ไหลเข้าไปทางประตูที่เราเปิดไว้ อันไม่มียามเฝ้า เราเปิดประตูโดยไม่มียามเฝ้า

คำว่าเปิดประตูโดยไม่มียาม โยมอาจจะไม่เข้าใจว่าคืออะไร ประตูที่เปิด ก็คือเปิดตาไว้ เปิดหูไว้ เปิดจมูก ลิ้น กายประสาทไว้ เปิดใจไว้ สิ่งต่าง ๆ ก็ไหลเข้ามา รูปก็ไหลเข้ามาทางตา เสียงเข้าทางประตูหู กลิ่นเข้าทางประตูจมูก รสเข้าทางประตูลิ้น เครื่องสัมผัสเข้าทางกายประสาท ใจไปทำหน้าที่รับรู้สิ่งนั้น ไม่มียามไปเฝ้าที่ประตู ยามนั้นคืออะไร ยามก็คือสติปัญญานั่นเอง ตัวสตินี่คือยามที่เอาไปเฝ้าไว้ เราใช้ให้ไปอื่นเสีย เอาสติไปอื่นเสีย ไม่มาอยู่ที่หน้าที่ คือเฝ้าประตู

เมื่อไม่มียามมาเฝ้าที่ประตู รูปมันก็เข้าไป ใจก็คิดปรุงแต่งไป ว่าสวยว่าไม่สวย น่ารักไม่น่ารัก น่าเอาไม่น่าเอาเป็นของกู มันคิดวุ่นวายไป เพราะสติมันไม่เฝ้าอยู่ตรงนั้น นี่แหละเรียกว่าไม่มียามเฝ้า เปิดประตูทิ้งไว้ ไม่มียามเฝ้าของหายบ่อย ๆ เกิดความทุกข์บ่อย ๆ จิตใจเราก็เช่นเดียวกัน เราจะต้องมีสติคอยคุมมันไว้ อย่าให้มันเกิดอะไร ๆ ยืดยาวเป็นการปรุงการแต่ง เฝ้าไว้พิจารณาไว้ ตั้งปัญหาสอบสวนมันตรงประตูนั้นแหละ ถ้าไม่มีดีแล้วไม่ยอมให้เข้าไปเลย

เราสอบเสียให้เรียบร้อย เอ็งมาจากไหน มาทำไมธุระอะไร มาแล้วจะทำให้นายข้ายุ่ง หรือว่าสบายใจ หรือให้นายข้ามีปัญญา สอบมันเสียตรงนั้น ถ้าสอบเสร็จแล้วเอ็งนี่ไม่เข้าท่าเสียเลย เอ็งมาทีไร นายร้อนทุกที มาทีไรนายวุ่นวายทุกที นายก็คือใจของเรานั่นเอง เป็นนายใหญ่อยู่ในตัวเรา ทีนี้ประตูที่เปิดให้แขกเข้ามาหานาย มียามคือสติคอยตรวจไว้ ตรวจว่าอันนี้ให้เข้าได้ อันนี้ไม่ให้เข้าถ้าขืนเข้าไปแล้วเกิดความร้อน เกิดความวุ่นวายใจ เกิดความทุกข์เราก็กันมันออกไป อันนี้ไม่มีภัยไม่มีอันตราย เพราะว่าเราเปิดประตูไว้จริง แต่เรามียามเฝ้า เรื่องมันก็ไม่ยุ่ง

ทีนี้ คนเราเปิดประตูไว้ ไม่มียามเฝ้า ไม่ฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ให้เฝ้าสิ่งทั้งหลายตามที่ควรเฝ้า จึงได้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะฉะนั้นจึงใคร่จะแนะนำญาติโยมว่า ให้เราทำสติไว้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะนั่งจะเดิน จะลุกจะนอน จะทำอะไร ต้องรู้ไว้ ว่าเราคิดอะไรสิ่งที่เราคิดนี่เป็นกุศล หรือว่าเป็นอกุศล เป็นไปเพื่อทุกข์หรือเป็นไปเพื่อไม่ทุกข์ เป็นไปเพื่อความหลง หรือว่าเป็นไปเพื่อความไม่หลง เป็นไปเพื่อความมืด หรือว่าเป็นไปเพื่อความสว่างในทางจิตใจ เราหมั่นตรวจสอบพิจารณาแยกแยะไปเรื่อย ๆ ก็จะเกิดปัญญาขึ้นในเรื่องนั้น ๆ สิ่งนั้นก็จะไม่ทำให้จิตใจของเรามัวเมาลุ่มหลงได้ เราก็อยู่ด้วยความเบาสบาย

การอยู่ในโลก ถ้าอยู่อย่างหลับหูหลับตามันก็ไม่ไหว เราจะต้องอยู่อย่างลืมหูลืมตา ที่เรียกว่าอยู่อย่างลืมหูลืมตาก็หมายความว่า มองอะไร ๆ ให้มันเข้าใจชัดตามที่มันเป็นจริง ๆ อย่ามองด้วยความหลง ความเข้าใจผิด คนที่อยู่อย่างนี้แหละเรียกว่า อยู่อย่างมีปัญญา อยู่อย่างเจริญภาวนา แบบวิปัสสนา การเจริญภาวนาแบบวิปัสสนานี้

ทำได้ทุกที่ทุกแห่งไม่ว่าที่ไหนทำได้ เพราะว่าอารมณ์หรือเรื่องที่ให้เราพิจารณานั้น มีทุกเวลาทุกโอกาส

เราได้ไปเห็นคน เห็นสัตว์ เห็นวัตถุ เห็นอะไรต่าง ๆ ที่มันผ่านมาในประสาทของเรานั้น เป็นบทเรียนได้ทั้งนั้น พิจารณาได้ทั้งนั้น เห็นดอกไม้ก็เจริญภาวนาแบบนี้ได้ เห็นสุนัขตายก็พิจารณาได้ เห็นคนแก่ เห็นเด็กน้อย เห็นคนเจ็บไข้ได้ป่วย แล้วอะไร ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวเรานี่ เอามาพิจารณาได้ เป็นกรรมฐาน เป็นอารมณ์ ที่เราควรเอามาคิดนึกตรึกตรอง ตามหลักดังที่กล่าว คือว่าเอาหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าไปพิจารณาในเรื่องนั้น ๆ หมั่นตรวจสอบบ่อย ๆ ตลอดเวลา จิตใจก็สบายขึ้น นี้ประการหนึ่ง

ทีนี้อีกประการหนึ่ง ถ้าสมมติว่า เรามีความทุกข์ มีความเดือดร้อนเกิดขึ้นในใจ อาจจะมีบ่อย ๆ บางวันก็นั่งเป็นทุกข์ มีความร้อนอกร้อนใจ อันนี้มันเป็นเรื่องธรรมดาที่จะเกิดขึ้นได้ทุกโอกาสแก่บุคคลผู้ไม่ได้อบรมจิตใจ ถ้าหากว่าเรารู้อย่างนี้ และมองเห็นว่า ความคิดที่มันเป็นทุกข์ มันร้อนใจไม่สบายใจ ทำให้ร่างกายผ่ายผอม รับประทานอาหาร

ก็ไม่ค่อยได้ ล่อแหลมต่อการเป็นโรคประสาทอยู่ เรามาเห็นทุกข์เห็นโทษอย่างนี้ ไม่อยากให้อาการอย่างนั้นเกิดขึ้นแก่เราต่อไป เราจะทำอย่างไร ก็มีทางเดียวเท่านั้นที่จะช่วยได้ ใคร ๆ ช่วยไม่ได้ เราจะไปทำวิธีการอย่างอื่น เช่นจะไปรดน้ำมนต์ หรือไปสะเดาะเคราะห์ หรือไปทำอะไรต่าง ๆ ดังที่ชาวโลกผู้เขลาทั้งหลายได้กระทำกันอยู่นั้น อาตมาอยากจะบอกว่ามันช่วยไม่ได้ ทำให้เราพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อนนั้นไปไม่ได้

ทางเดียวที่จะทำให้เราพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้นได้ ก็คือเราเอาความทุกข์ตัวนั้นขึ้นมาวางเฉพาะหน้า แล้วก็วิเคราะห์วิจัยเจ้าความทุกข์ตัวนั้น ด้วยปัญญา ในขณะใดเกิดความทุกข์ด้วยเรื่องอะไร เอาความทุกข์นั้นมาวางเฉพาะหน้า แล้วก็พิจารณามันว่าอะไร *ความทุกข์นี้คืออะไร มันทุกข์เพราะอะไร ทำไมจึงได้เป็นทุกข์ในเรื่องนี้* ยกขึ้นมาพิจารณา เมื่อในขณะที่เรายกเอาตัวเจ้าความทุกข์มาพิจารณานั้น ใจเราก็ไม่มีทุกข์แล้ว ทำไมมันไม่มีทุกข์ เพราะว่าเราใช้ความคิดในเรื่องอื่น ในเรื่องที่

จะวิเคราะห์วิจัยเรื่องเจ้าความทุกข์นั้นอยู่ ความทุกข์ อารมณ์ทุกข์นั้นมันก็หายไป เพราะว่าใจเรานั้นมันคิดได้ทีละเรื่อง

ขณะใดที่เราคิดถึงความทุกข์ด้วยความเขลา เราก็มีความทุกข์ แต่ขณะใดเราคิดถึงความทุกข์นั้นด้วยปัญญา ความทุกข์นั้นก็หดหายไป หลักมันอยู่ตรงนี้ ง่าย ๆ ไม่ยากอะไร เพราะสภาพของใจนั้นคิดได้เพียงทีละอย่าง เมื่อคิดเรื่องนี้อยู่เรื่องอื่นมันก็ไม่มี เว้นไว้แต่ว่ามันจะทิ้งเรื่องนี้แล้วไปคิดเรื่องโน้น การที่มันจะทิ้งเรื่องนี้ไปคิดเรื่องโน้นได้นั้นก็อาศัยว่า เครื่องล่อเครื่องจูง อะไรมีอิทธิพลมากกว่ากัน มันก็จะไปหาสิ่งที่มีอิทธิพลมากนั่นเอง ใจเรามันเป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นในขณะใดที่เรามีความกลุ้มใจ มีความทุกข์มีความเดือดร้อนเกิดขึ้นในใจ เราก็อย่าไปทุกข์เฉย ๆ หรืออย่ายอมทุกข์ร้อยเปอร์เซ็นต์ อย่านั่งเป็นทุกข์อยู่อย่างนั้น แต่เราควรนึกถึงคำพระที่ท่านสอนว่า *จงพิจารณาตัวความทุกข์ที่เจ้าได้รับอยู่ในขณะนั้นด้วยปัญญาของเจ้า เจ้าก็จะรู้จักความทุกข์นั้นว่ามันคืออะไร*

อันนี้สำคัญ ให้โยมจำหลักนี้ไว้ในใจก่อน จำหลักว่า เมื่อความทุกข์เกิดขึ้น เราจะไม่ปล่อยใจให้ไปหมกมุ่น

ครุ่นคิดอยู่กับทุกข์ตัวนั้น แต่เราจะนำเอาความทุกข์นั้นมาวางเฉพาะหน้า เพื่อพิจารณามันให้เห็นชัดตามความเป็นจริง ขณะใดเราหยิบเอาความทุกข์ออกมาพิจารณา ขณะนั้นเรามีปัญญาขึ้นแล้ว แล้วเจ้าความทุกข์นั้นมันก็ไม่โจมตีเราได้ เราก็จะใช้ปัญญานั่นแหละชำแลกแยกออกเป็นส่วน ๆ เพื่อให้รู้ว่ามันคืออะไร แล้วเราก็จะถอนสิ่งนั้นได้ อันนี้คือวิธีการ

ทีนี้จะยกตัวอย่างให้เห็นง่ายขึ้นว่า เราจะแยกมันออกอย่างไร สมมติว่าเรามีความทุกข์เพราะลูกชายตายจากไป หรือลูกหญิงตายจากไป ลูกชายเราก็รัก ลูกหญิงเราก็รัก รักจนกระทั่งว่าเป็นทุกข์ คนเรารักลูกเป็นทุกข์มีอยู่ไม่ใช่น้อย ทีนี้ *ความรักทำให้เกิดความทุกข์* พระพุทธเจ้าท่านตรัสอย่างนั้น *ความรักเกิดความทุกข์ ภัยเกิดจากความรัก ความโศกเกิดจากความรัก* รักมากทุกข์มาก รักน้อยทุกข์น้อย เป็นเรื่องธรรมดา ไม่รักเลยมันก็ไม่มีทุกข์ อยู่โดยไม่รักก็อยู่ได้ ความจริงอยู่ตามหน้าที่ หน้าที่พ่อ หน้าที่แม่ หน้าที่สามีภรรยาทำหน้าที่ให้สมบูรณ์นั่นแหละ มันถูกต้องตามธรรมะ อยู่ตามธรรมะ แต่ถ้าอยู่ด้วยความรักความ

หลง นี่ไม่ตรงตามธรรมะ เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน

เมื่อลูกรักเราตายไป เราก็กลุ้มใจ เวลากินอาหารก็กลุ้มใจ เวลานอนก็เป็นทุกข์ใจ ตื่นเช้าไม่เห็นหน้าลูกก็เป็นทุกข์ใจ เห็นเด็กอื่นแต่งตัวไปโรงเรียน เราก็นึกถึงลูกน้อย แล้วเราก็มีความทุกข์เกิดขึ้นในใจ รวมความว่าจะกินจะนอน มีแต่ความทุกข์ใจตลอดเวลา นี่คือการดื่มกินยาพิษวันละน้อย ๆ ด้วยความสมัครใจ แล้วชีวิตเราก็อยู่ด้วยความระทมขมขื่น อันความระทมขมขื่นที่เกิดขึ้นนั้นมันเป็นความบกพร่องของใคร ตอบว่าของตัวเอง บกพร่องที่ตรงไหนตรงที่ปล่อยใจนี้ตกอยู่ในอำนาจของความคิดผิด

ความคิดผิดตัวนี้ก็คือ ไปคิดในเรื่องทุกข์ด้วยความเขลา นั่นเอง เรามาเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ เราคิดในเรื่องนั้นแต่คิดด้วยปัญญา ตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เวลานี้ เรากำลังกลุ้มใจเรื่องอะไร เขาก็บอกว่า กลุ้มใจเรื่องลูกตายจากไป แล้วก็ตั้งปัญหาถามว่า เรื่องความตายกับเรื่องความเกิดนี่ พระท่านว่าอย่างไร พระท่านบอกว่ามันเป็นของคู่กัน มีเกิดมีตาย สิ่งใดเกิดแล้วนั้นจะไม่ดับไม่มี

เรื่องความเกิด ความดับ ของสิ่งทั้งหลาย มันมีเวลาแน่นอนไหม เราก็ถามตัวเองต่อไป ถามว่าเรื่องนี้พระว่าอย่างไร พระท่านบอกว่าเวลามันไม่แน่นอน จะกำหนดเอาไม่ได้ว่าจะแตกเมื่อนั้น เวลานั้น ในสถานที่นั้น ไม่มีเรื่องที่จะบอกได้ เพราะสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง บางคนอาจจะตายตั้งแต่อยู่ในท้อง ตายในขณะออกมายังไม่ทันได้ดูโลก ตายเมื่อเป็นเด็กน้อย ๆ ตายเมื่อขณะเดินได้วิ่งได้ บางคนตายเมื่อเป็นหนุ่ม เรื่องความตายนี่เป็นของไม่แน่ ทุกคนอาจจะตายได้ทั้งนั้น เมื่อเราพิจารณาสอบถามตัวเอง เราก็พอจะนึกได้ว่าสิ่งทั้งหลายมีเกิดมีตาย อย่าว่าแต่ลูกเราเลย ใครก็ตายทั้งนั้น ว่าง ๆ ไปที่ป่าช้าบ้างก็ได้ ไปอ่านชื่อที่เขาเขียนไว้ในที่ที่เก็บศพ เราก็พอนึกได้ว่า นี่มันตายกันเยอะแยะแล้ว ไม่ใช่ตายแต่ลูกเรา คนอื่นก็ตายเหมือนกัน

เมื่อคิดพิจารณาไป ก็จะรู้เท่ารู้ทันในสิ่งนั้นขึ้นมา เราก็พอจะร้องออกมาได้ว่า มันไม่เที่ยง ถึงแม้ในเรื่องอื่นก็เหมือนกัน เรามีความทุกข์ด้วยเรื่องอะไร ยกเอามาพิจารณาด้วยปัญญา แยกแยะวิเคราะห์วิจารณ์เรื่องนั้น เพื่อให้รู้ชัดตามความเป็นจริง พอรู้ชัดตามที่มันเป็นจริง เราก็ปลงตกได้

แต่ว่าบางคนก็อยู่ในสภาพที่น่าสงสาร น่าสงสารตรงที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ในเรื่องจะคิดจะอ่าน อันนี้เราจะต้องไปสนทนากับท่านผู้รู้ธรรมะ ให้ท่านช่วยชี้แนะแนวทาง ช่วยตั้งคำถาม ช่วยตอบปัญหา ฟังไป คิดไป นึกไป เราก็ปลงตกได้ด้วยวิธีการอย่างนี้

อันนี้เป็นเรื่องที่เรียกว่าใช้ได้ในชีวิตประจำวัน เป็นการเจริญวิปัสสนาแบบง่าย ๆ เพื่อจะได้รู้ ได้เห็น อะไร ๆ ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ดังที่ได้กล่าวมาในวันนี้ เพื่อเป็นเครื่องเตือนจิตสะกิดใจแก่ญาติโยมทั้งหลาย ก็พอสมควรแก่เวลา

ขอยุติธรรมะปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้.



พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาณ ๔๙/๓ ถนนสามเสน
บางลำพู กรุงเทพมหานคร โทร. ๘๒๒๐๒๕
พร รัตนสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๑๗